

Petites modifications sur le plan d'entraînement pour ceux et celles qui veulent préparer les 10km du Coteau du vendredi 31 mai.

Ces modifications vont surtout concerner les séances des dimanches et celle du jeudi 23 mai.

jour	contenu
D 05/05/24	Sortie 1h minimum avec pré-échauffement et échauffement classiques d'environ 25 minutes. Exercice : enchaîner 5 à 6 fois 4 minutes à allure minimum 10km (selon le temps souhaité au Coteau) avec récup footing 1 minute. Terminer par 10 minutes relax. Mises en tension tranquille à la fin chez soi ou immédiatement.
D 12/05/24	Sortie 1h minimum avec pré-échauffement et échauffement... Exercice : Petite pyramide en temps à allure minimum 10km : 5minutes – 1minute30 récup footing – 6 minutes – 1mn30 récup – 7 minutes – 1mn30 – 6 minutes – 1mn30 - 5 minutes. Récup 10 minutes au moins et mises en tension.
D 19 mai 2024	Sortie 1h minimum avec pré-échauffement et échauffement... Exercice : rythme minimum 10km (proche , pas trop rapide quand même pas plus de 2-3%). Enchaîner 4 x 10 minutes avec 2 minutes de récup footing. Récup 10 minutes et mises en tension bien sûr.
J 23/05/24	Début avec le groupe ou pré-échauffement et échauffement classique 20min. Séance 5 x 1000m vitesse supérieure à la vitesse attendue sur le 10km (5 % plus vite) avec 1minute 15 de récup en petit footing. 10Minutes récup puis mises en tension etc...
D 26 mai 2024	Dernière grosse séance VMA longue. Début comme d'hab puis séance : faire petite pyramide allure 10km attendue au Coteau : 4minutes – 1minute récup – 5 mn – 1mn15 R – 6 min – 1mn30 – 5min – 1mn15 – 4 mn ... Récup 10min puis mises en tension...
28/05/24	VMA courte avec 12x 30/30
Récup jusqu'à la fin de la semaine	Footing mercredi 30 minutes ou vélo moulinette pour récupérer de mardi ... Rien jeudi !