



## SEANCES D'ENTRAINEMENT SEMAINES 20 à 23

Légende :

**VM** = vitesse marathon ; **VSM** = vitesse semi-marathon ; **V10** = vitesse 10 km ;

**VMA** = vitesse d'accélération que vous faites lors des séances du mercredi

<b>Semaine 20</b>	Séance 1	30' footing + <b>10 x (20''VMA / 20''récup)</b> + récup 1mn30 + <b>10 x (20''VMA / 20''récup)</b> + footing récup 10'
	Séance 2	20' footing + 3 ou 4 séries de <b>(1'V10 + récup 1' + 2'V10 + récup 1' + 3'V10)</b> Récup 1mn30 entre les séries + footing récup 10'
	Séance 3	Footing 50'
<b>Semaine 21</b>	Séance 1	20' footing + 5' de PPG  + <b>7 x (30''VMA / 30''Récup)</b> + récup 1min30 + <b>6 x ( chaises 20'' + 20'' acceleration / 20''récup)</b> + récup 1mn30  + <b>4 x (15 fentes + 45''accélération / 30'' récup)</b> + récup 1mn30  + <b>20''VMA / 20''récup + 30''VMA / 30'' récup + 45''VMA / 30''récup + 30''VMA / 30''récup + 20''VMA / 20''récup</b> + footing récup 10'
	Séance 2	30' footing + <b>3 à 5 séries de (500 m V10 + 200m V5 + 500m VSM)</b> Récup 1mn30 entre chaque série + footing récup 10'
	Séance 3	Footing 1h + 5' VSM
<b>Semaine 22</b>	Séance 1	20' footing + 5' PPG  + <b>6 x (20''VMA / 20''récup)</b> Récup 1mn30 + <b>6 x (30''VMA / 30''récup)</b> Récup 1mn30 + <b>6 x (20''VMA / 20''récup)</b> + footing récup 10 mn
	Séance 2	20' footing +5' PPG + <b>5' VM + 5'VSM + 3'V10</b> + 3' récup + <b>10'VSM + 5' v10</b>
	Séance 3	Footing 1h10

<b>Semaine 23</b>	Séance 1	<p>20' footing</p> <p><b>+ enchaîner 10 circuits training : chaise 30''+ 10 fentes + 20 talons / fesses</b></p> <p><b>+ 20 montées genoux + 15'' accélération</b></p> <p>+ footing récup 10'</p>
	Séance 2	<p>20' footing + 5'PPG</p> <p><b>+ 6x (30''VMA / 30'' récup)</b></p> <p><b>+ 3 x (1km V10 + récup 1mn30)</b></p> <p><b>+ 6x (30''VMA / 30'' récup)</b></p> <p>+ footing récup 10'</p>
	Séance 3	Footing 1h15