



SEANCES D'ENTRAINEMENT SEMAINES 24 ET 25

Légende :

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

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

Semaine 24	Séance 1	20' footing + 5' ppg + 3 séries de 6 x (45"VMA/30") récup 1min30 entre chaque série + 10' footing récup
	Séance 2	30' footing + 20' en accélération progressive de VM à V10 + 15' footing
	Séance 3	Sortie en nature sur terrain vallonné 50' footing + 10' plus rapides (à la sensation)
Semaine 25	Séance 1	20' échauffement PPG : 2 x montée de genoux, 2 x talons fesses, 2 x jambes tendues + 8 répétitions de (20" chaise, 20" course, 20" récup) Récup 1 min + 12 répétitions de 15" / 15" Récup 1min + 5 répétitions de (30" fentes, 30" course, 30" récup) Récup 1min + 5 répétitions de 45" / 30"
	Séance 2	20' échauffement PPG : 2 x montée de genoux, 2 x talons fesses, 2 x jambes tendues + 5 répétitions de (700 m V21 + 300 m V10 + récup 200 m footing actif)
	Séance 3	Sortie nature 20' échauffement + 10' allure soutenue / 5' footing + 15' allure soutenue / 5' footing + 5' allure soutenue