

## PLAN D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1ère SEMAINE</b> 7 au 13/12/20		1000 m 2000 m 1000 m allure 10km R2, R3 min		45 footing		la tourlandry ou 30 min footing 5x100 m	1h à 1h15 footing
<b>2ème SEMAINE</b> 14 au 20/12		30min footing 10x 200 m 10 min footing		45 footing		1h avec 3x8 min  R3	1h à 1h15 footing
<b>3ème SEMAINE</b> 21 au 27/12/20		20 min 4x1000 m  allure 10 kms		30 min footing  5x100m		30 min footing  6x45 sec côtes	1h footing
<b>4ème SEMAINE</b> 28/12 au 03/01		20 min footing 3x6 min		45 footing		30 min footing  5x100m	une sortie cross
<b>5ème SEMAINE</b> 04/01 au 10/01		2x(10x200m)  R 30 sec R 2 min	45 footing	1h avec 3x8 min r 3 min		45 min footing 5x100 m côtes	1h15 footing
<b>6ème SEMAINE</b> 11 au 17/01		3x8 min r 4 min et 1000 m	45 footing	1h footing		40 min footing  5x 100 m	1h15 footing
<b>7ème SEMAINE</b> 18/01 au 24/01		10x500m  r1 '30"	45 footing	1h footing		1h 3x8' R 3'	1h15 footing
<b>8ème SEMAINE</b> 25/01 au 31/01		2x(6x300m) R45" r 2'	45 footing	8x2' r 1'30"		1h 3x10' r3'	1h15
<b>9ème SEMAINE</b> 01/02 au 07/02		séance ppg	45 footing	10x400m r1'		45 min footing	1h30 sortie lon
<b>10ème SEMAINE</b> 08/02/14/02	45 'footing ou mercredi	2x(8x300m) r30" r2'		1h footing		7x1000 m r2' all 10km	1h30