

PROGRAMME ENTRAÎNEMENTS - du 15 JANVIER au 4 MARS

| | <i>Lundi</i> | <i>Mercredi</i> | <i>Samedi ou Dimanche</i> |
|---------------------|--|--|--|
| 15/1 au 21/1 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 3 x { 4 min (1 min récup) puis 3 min } • 3 min de repos entre les séries | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 ou 3 x 1000m à 85-90% VMA • 3 min de repos entre les séries | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue vallonnée 1h30 |
| 22/1 au 28/1 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 séries de 10 x 30/30 • PPG | <ul style="list-style-type: none"> • 30 min échauffement • 3 x 6 min avec 2 min récup • 10 min cool | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h30 avec côtes |
| 29/1 au 4/2 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 séries 4 x { 3 min avec 1 min récup } • 3 min entre les 2 séries • PPG - 4 Lignes droites | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 3 min (1 min récup) + 4 min (2 min récup) + 5 min (1 min 30 récup) + 4 min (1 min récup) + 3 min | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h30 avec côtes avec accélération en côtes |
| 5/2 au 11/2 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 5 montées - rue piétonne vers l'église • 5 escaliers du parking (vers la fleuriste) • 10 min cool | <ul style="list-style-type: none"> • 30 min échauffement • 2 séries de : { 6 min (3 min récup) + 4 min (2 min récup) + 2 min } • 3 min récup entre les 2 séries | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h30 – 1h45 avec côtes |
| 12/2 au 18/2 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 4 x { 350m (1 min récup) puis 500m } • 3 min de repos entre les séries | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 séries de 10 x 30/30 | <ul style="list-style-type: none"> • COURSE CLUB – VALTREDE 8km – 14km – 25km |
| 18/2 au 25/2 | <ul style="list-style-type: none"> • 40 min récupération • PPG | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 2 séries de : { 1000m (1 min 30 récup) + 800m (1 min récup) + 600m (1 min récup) + 350m } • 2 min récup entre les 2 séries | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h15 avec 2 x 10 min plus rapide |
| 26/2 au 4/3 | <ul style="list-style-type: none"> • 20 min échauffement • 5 montées - rue piétonne vers l'église | <ul style="list-style-type: none"> • 30 min échauffement • 3 x 10 min avec 3 min récup | <ul style="list-style-type: none"> • Sortie longue 1h15 |