

Plan 10km de Valenciennes

Date	Séance	Lieu	Coach	Assesseur
Mardi 27 mars	Côtes	Bois		
Jeudi 29 mars	SPE 10 : 4x1500m ; récup 2'	Eglise Verlinghem		
Samedi 31 mars	EF 45' à 1h00			
Dimanche 1 avril	EF : 1h10			
mardi 3 avril	SPE 10 : 3x2000m ; récup 2'	Stade (parc urbain)		
Jeudi 5 avril	VMA : 400m à 95% VMA	Stade		
Samedi 7 avril	EF 45' à 1h00			
Dimanche 8 avril	EF : 1h15			
Mardi 10 avril	EF 1h00 avec 2x10' à 80%	Eglise Verlinghem		
Jeudi 12 avril	VMA : 2 séries de 8x 30/30 à 100% VMA	Stade		
Samedi 14 avril				
Dimanche 15 avril	Objectif: 10km de Valenciennes			
Mardi 17 avril	EF 45' + Pot	Stade		
Jeudi 19 avril	EF 1h + Abdos / Gainage	Stade		
Sam 21 avril	EF 45' à 1h00			
Dimanche 22 avril	EF : 1h00			