

PLAN 10KM FLEURBAIX

PLAN SEMI FLEURBAIX

Sem 3

mar 24 janv	BOIS	AS10 : 5 (+1 facultatif pour allure <4'30/km) x1km r=1'30	AS21 : 3 x2km r=2'. Finir la séance en EF jusque 20h00 !
jeu 26 janv	STADE	VMA : 200-300-400-500-400-300-200	VMA : 200-300-400-500-400-300-200
sam 28 janv		EF : 45'	EF 45'
dim 29 janv		EF : Reco Ravensberg 1h20	EF : Reco Ravensberg 1h20

J	I
A	F

Sem 4

mar 31 janv	STADE	Escaliers + Gainage	Escaliers + Gainage
jeu 2 févr	BOIS	EF : 1h00	EF : 1h00
sam 4 févr		Repos	Repos
dim 5 févr		BAILLEUL	BAILLEUL

A	I
F	M

Sem 5

mar 7 févr	STADE	EF : 45' + POT	EF : 45' + POT
jeu 9 févr	STADE	EA : 1h10 dont 12' à 80% + 10' à 85% r=2'	EA : 1h10 dont 12' à 80% + 10' à 85% r=2'
sam 11 févr		EF : 45' à 1h00	EF : 45' à 1h00
dim 12 févr		1h 20 avec 4x1,5km AS10 r=1'30	1h30 avec 3 x 3km AS21 r=2'

I	F
O	A

Sem 6

mar 14 févr	BOIS	EA : 1h10 dont 15' à 75% + 10' à 80% r=2'	EA : 1h10 dont 15' à 75% + 10' à 80% r=2'
jeu 16 févr	STADE	Escaliers	Escaliers
sam 18 févr		EF : 45'	EF : 1h00
dim 19 févr		1h20 dont 3x2km AS10 r=2'	1h30 dont 4km+3km+2km AS21 r=2'

M	J
O	J

Sem 7

mar 21 févr	STADE	EF : 45' + Gainage	EF : 45' + Gainage
jeu 23 févr	BOIS	AS10 : 3+2km r=2'. Finir la séance en EF jusque 20h00.	AS21 : 2x4km r=2'
sam 25 févr		EF : 45'/1h00	EF : 1h00
dim 26 févr		EF : 1h10 dont 2x 10' à 75% r=2'	EF : 1h20 dont 2x 10' à 75% r=2'

J	M
A	J

Sem 8

mar 28 févr	BOIS	EF : 45'	EF : 45'
jeu 2 mars	STADE	VMA : 2x8x 30/30 à 100%	VMA : 2x8x 30/30 à 100%
sam 4 mars			
dim 5 mars		Compétition	Compétition

J	I
F	O

Sem 9

mar 7 mars	STADE	EF : 45' + POT	EF : 45' + POT
jeu 9 mars	BOIS	EF : 1h00	EF : 1h00
sam 11 mars			
dim 12 mars		EF : 1h00	EF : 1h00

I	A
M	O