

Programme entrainement AS LEGRAND

Mois : FEVRIER 2024

Préparation : Marathon / Courte distance

Semaine du 5 au 11 février:

Jour	Préparation marathon/Trail long	Préparation 10km/cross
Lundi	Repos	Repos
Mardi	8 à 10 x 300m R'1'	8 à 10 x 300m R'1'
Mercredi	45' footing facile	Repos ou 40' footing
Jeudi	3000m allure seuil R'400m trot + 1x 1000m VMA	2000m allure seuil R'400m trot + 1x 1000m VMA
Vendredi	Repos	Repos
Samedi	40' footing actif allure marathon	2 x (4 x 30'') en côte assez raide R'retour trot et 3' entre les séries
Dimanche	1h20' footing facile	1h footing (finir par 5 lignes placées)

Semaine du 12 au 18 février:

Jour	Préparation marathon /Trail long	Préparation 10km/cross
Lundi	Repos	Repos
Mardi	8 x 500m VMA R'1'20'' **	6 x 500m allure VMA+ R'1'40'')
Mercredi	50' footing facile	Repos ou 40' footing
Jeudi	3 à 5 x (800m seuil R'100m + 300m VMA) R'200m trot /marche entre les blocs	3 à 4 x (800m seuil R'100m + 300m VMA) R'200m trot /marche entre les blocs
Vendredi	Repos	Repos
Samedi	45' footing actif allure marathon	3 x (2' R'1 + 1' R'30'' + 30'') R'2' entre les blocs en nature
Dimanche	1h20' footing facile	1h footing (finir par 5 lignes placées)

** PPG

Semaine du 19 au 25 février: **COACH EN VACANCES**

Jour	Préparation marathon /Trail long	Préparation 10km/cross
Lundi	Repos	Repos
Mardi	3 à 5 x 1000m en VMA R'3'	3 à 4 x 1000m en VMA R'3'
Mercredi	1h footing facile	Repos ou 40' footing
Jeudi	3000m + 2000m + 1000m au seuil R'2'30''partout	2000m + 1000m au seuil R'2'30''partout + 4 x 200m placé R'1'
Vendredi	Repos	Repos
Samedi		2 x (8 x 30''/30'') R'2' entre les blocs
Dimanche	1h 20' footing facile	1h footing (finir par 5 lignes placées)

Semaine du 26 février au 3 mars:

Jour	Préparation marathon /Trail long	Préparation 10km/cross
Lundi	Repos	Repos
Mardi		
Mercredi	1h footing facile	Repos ou 40' footing
Jeudi	10 à 12 x 250m en VMA R'150m trot	8 à 10 x 250m en VMA++ R'150m trot /marche
Vendredi	Repos	Repos
Samedi	45' footing actif allure marathon	25' footing + 10 x (30''/30'') + 5 x 30'' en côtes R'1'30'' trot /marche
Dimanche	1h30' footing facile	1h footing facile (terminer par 15' un peu plus soutenu)

**** PPG**

Le mot du coach :

L'entraînement se poursuit avec l'augmentation progressive du volume de courses et des séances de seuil qui montent petit à petit.

La nouveauté= la mise en place du footing actif à allure marathon suite à votre test VMA.

Prochainement vos nouvelles allures seront disponibles.

Bonne préparation à tous.

David

PS : Base de l'échauffement pour les entraînements : 20' à 30' footing + étirements + éducatifs et 2 à 3 accélérations.