

Entrainements début 2025

Samedi	11-Jan	Fractionné long	échauffement 15'/20'	6 fractions de 3' allure soutenue réparties sur le parcours, repos ouvert.	retour au calme 5'/10'	
Samedi	18-Jan	Cross		OUEST France		
Samedi	25-Jan	cotes	échauffement 15'/20'	2x4 cotes de 1' à 1'15" repos dans la descente	retour au calme 5'/10'	
Samedi	1-Feb	fractionné court	échauffement 15'/20'	2 blocs de 10x 45"/45" repos 10' de footing entre les 2 blocs.	retour au calme 5'/10'	Galette ?
Samedi	8-Feb	Endurance	échauffement 15'/20'	45' Endurance sans changement de vitesse, le plus régulier possible	retour au calme 5'/10'	Galette ?
Samedi	15-Feb	Fractionné long	échauffement 15'/20'	4 fractions de 5' allure soutenue réparties sur le parcours, repos ouvert.	retour au calme 5'/10'	
Samedi	22-Feb	Mixé	échauffement 15'/20'	Travail mixé 4 répétitions (fractionné court 1'/ long 4' / PPG: un exo 1' / repos 4')	retour au calme 5'/10'	
Samedi	1-Mar	fractionné court	échauffement 15'/20'	3 blocs de 10x 30"/30" repos 5' de footing entre les blocs.	retour au calme 5'/10'	
Samedi	8-Mar	cotes	échauffement 15'/20'	2x5 cotes de 1' à 1'15" repos dans la descente	retour au calme 5'/10'	
Samedi	15-Mar	Fractionné long	échauffement 15'/20'	3 fractions de 7' allure soutenue réparties sur le parcours, repos ouvert.	retour au calme 5'/10'	
Samedi	22-Mar	fractionné court	échauffement 15'/20'	3 Pyramides 45"/1'/1'15"/1'/45" repos = effort + 4' entre les séries.	retour au calme 5'/10'	
Samedi	29-Mar	Mixé	échauffement 15'/20'	Séance de Fratlek par niveau.	retour au calme 5'/10'	

Informations sur les séances

	Vitesse	cardio	distance ou temps max.
fractionné court	100 % VMA	au maxi de l'essoufflement.	tenu possible sur 800m maxi
travail en côtes		au maxi de l'essoufflement en haut	2 minutes maxi
fractionné long	80 à 90 % VMA	cardio élevé, pas de discussion possible	vitesse sur 10 km
Endurance	70 à 80 % VMA	cardio soutenue mais possible de discuter	vitesse sur possible sur + de 20 km
PPG		Préparation Physique générale	exercices renforcement musculaire
Cross fit		Cardio	exercices de cardio en nature