

## Plan 10 Kms Valenciennes 5 avril 2020

En dehors des séances qualitatives, endurance lente 8 à 15 kms 2 à 3 x par semaine. Si compétition (idéalement pas trop longues) supprimer séance qualitative We.  
Le vélo peut aussi remplacer une séance endurance.

### Sem 1 : 2 mars au 8 mars

Merc : 15 x 200m allure 10 kms (si 40' = 40 ») avec 100m trot léger / 5 ' marche et trot // 2 x 1000m allure 10 kms / récup 200m marche et trot

We : 6 x 300 m avec 1' 15 récup

### Sem 2 : 9 au 15 mars

Merc : 3 x 2 kms allure 10 kms / rec 2' 30 trot + 4 à 6' en 30-30

We : 10 x 200m : 45 « ou 100m marche et trot

### Sem 3 : 16 au 22 mars

Merc : 3 kms allure 10 kms / 600m trot / 2 kms plus vite/ 400m trot /1000 m vite

We : 5 x 400m avec 1'30 récup

### Sem 4 : 23 au 29 mars

Merc : 2 x 3 kms allure 10 kms / rec 2' 30 trot /+ 6' en 30-30

We : 10 x 30 » en côte avec rec trot

### Sem 5 : 30 au 5 avril

Merc : 2 x 1000 m allure 10 kms / 200 m trot + 8 à 10 x 200 m / 45 « récup ou 100m marche et trot

Dim : **Course de valenciennes** 10 kms à 9h30