

## Entrainements janvier 2021

### 3 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
4 au 10 janv	30 à 45 min course avec 10 acc de 10 sec toutes les 2'	Endurance 30 à 50'	10' end + 2 x 8' en 30-30 avec 3' trot + 10 à 15' end
11 au 17 janv	idem	idem	10' end + (5 à 6 x 1' acc / 1' cool ) // 2' marche // (5 à 6 x 30»/ 30» cool) + 10' endurance
18 au 24 janv	idem	idem	10' endurance + 8 à 10 x (20 à 30 m forte côte/ rec 1 à 1'30 marche) + 10 x (100m vite -100 lent) +10' end
25 au 31 janv	idem	Endurance 45 ' à 60'	10' endurance + 3 x 3' (allure 10kms) avec 3' rec trot cool + 10' end.

### 4 séances par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
4 au 10 janv	10'end + 20 ' PPG + +10' end	Endurance 40 à 60'	Endurance 40 à 60' avec 10 x 100m vite/100m lent	3 séries de 6' en 30-30 avec 2' trot léger entre
11 au 17 janv	idem	Idem	idem	10 à 15 x (100 m en côte en volume+100m descente vite et relâché)/ 1' rec

18 au 24 janv	idem	Idem	idem	8 à 12 x 300 m avec 1'10 récup
25 au 31 janv	idem	End 60 à 75'	idem	Travail au seuil:  4 à 5 x 1000 m allure 10 kms avec 200m trot léger.

### 5 séances et + par semaine

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
4 au 10 janv	15'end + 20 ' PPG + +15' end	endurance-force: sortie au bois avec un max de D+ en volume	Endurance 50 à 70' - 6 à 8 ' en 30-30	Endurance 50 à 70' ou vélo	3 séries de 8' en 30-30 . si possible à plat / 2'30 réc trot léger
11 au 17 janv	idem	idem	idem	idem	3 à 4 x 1200m (1000 m allure 10 kms + 200m enchaîné vite) / 3 à 4' trot
18 au 24 janv	idem	Idem	idem	idem	4 à 5 x 200 m avec 50" // 4 à 5 x 300 m avec 1'//4 à 5 x 400 m avec 1'10 //3' trot léger entre les séries
25 au 31 janv	idem	idem	idem	idem	Travail au seuil: 10'/8'/6' avec 3' récup