

Prépa semi Anvers 22 oct 23

	Mercredi	sam	dim
Sem 1 : 14-20 août	8 x 500 m avec 100m réc marche	10 kms cool	1h15 -30 terrain varié
Sem 2 : 21-27 août	Test 4 x 1000 m /2' rec – <i>vitesse max mais le plus régulier possible</i>	8 à 10 kms cool	1h15 cool
Sem 3 : 28-3 sept	3000 m CLM + 6' rec marche et trot/ 8 x 200m avec 45« rec	10 à 12 kms cool avec 8 à 10' en 30-30	1h-1h15 terrain varié
Sem 4 : 4 – 10 sept	15 x 400 m avec 200m trot (allure selon prévision semi : si 1h25, allure=1'25)	10 à 12 kms cool avec 8 à 10' en 30-30	longue sortie au moins 1h45 en terrain varié
Sem 5 : 11 – 17 sept	4 à 5 x 5' au seuil avec 2' trot léger entre	10 à 12 kms cool avec 10' en 30-30	longue sortie de 1h30 avec 3 à 5 kms allure semi ou compét
Sem 6 : 18 – 25 sept	20 à 30 ' en 30-30	10 kms cool	Longue sortie route 1h30-45
Sem 7 : 25 -1 oct	3000 allure semi / rec 5' trot léger 2000 m plus vite/ rec 5' trot léger /1000 m à fond	10 à 12 kms cool	1h sur route avec 3 x 6' en 30-30 avec 2' trot entre
Sem 8 : 2 - 8 oct	3 x 10' allure seuil / 3' trot léger - toujours partir du même endroit	8 à 10 kms cool	10 kms Marchiennes (Valenciennes) Ou 3 x 10 ' allure semi avec 3' trot
Sem 9 : 9 – 16 oct	6 x 1000 m avec 200m trot léger	10 kms cool	Dim : 1h15 cool
Sem 10 : 17-22 oct	2 kms allure semi marathon + 8' en 30-30	20' cool et 5 x 100m souple	semi Marathon Anvers

4 à 5 séances par semaine ; la 4 ème et 5 ème : 30 à 50 ' cool ou vélo