

Prépa semi Deauville 2024 en 10 semaines

	Fractionné Monceau	Le petit plus	WE
Sem 1 : 09 au 15 sept	15 x 400m /200m trot Test allure		
Sem 2 : 16 au 22 sept	6 x 1000 m avec 2'trot- 5 à 10 » + vite allure semi	10 x 20 » en côte/ rec marche et trot	Sortie 1h-1h10
Sem 3 : 23 au 29 sept	20' en 30-30	10' en 30-30	1h20-30 avec 3 x 8' allure semi + 5 »/km
Sem 4: 30 au 6 oct	5 x 1200m avec 2' trot-5 à 10 » + vite allure semi	10 x 20 » en côte/ rec marche et trot	Sortie 1h-1h10 avec 5 à 8' plus vite
Sem 5 : 7 au 13 oct	15 x 400m /200m trot		Sortie 1h20-40 cool sur route
Sem 6 : 14 au 20 oct	4 x 1500m avec 2' trot-5 à 10 » + vite allure semi	10 x 20 » en côte/ rec marche et trot	
Sem 7 : 21 au 27 oct	3 x 10 ' allure semi /3'rec trot + 10 x 100m	10 x 200m / 50 « rec trot	Sortie 1h20 avec 10' cumulées légère acc en côte
Sem 8 : 28 au 3 nov	4 x 2000 m/2' rec trot 1er : +5« /km ; 2 : allure semi ;3 : - 5 » /km ; 4 : -10 » /km	10 x 300 m /1'rec trot léger	Sortie 1h20
Sem 9 : 4 au 10 nov	3 x 3000m/3' rec trot 1er : +5« /km ; 2 : allure semi ;3 : - 5 » /km	10' en 30-30	Sortie 1h30 avec 12'/10'/8' allure semi 3' rec trot
Sem 10: 11 au 17 nov	10 x 500m allure semi/rec 100m trot		Semi marathon