

Après la fin de préparation et participation au Trail de L'Hautil, les prochaines séances AA se feront avec comme fil conducteur le Marathon des Jo pour certains et le Trail du Vieux Lavoir dernière course au calendrier club de la saison.

Semaine du 3 juin au 9 juin 2024 (post Trail de l'Hautil)				Marathon des JO		Trail du Vieux Lavoir	
				Nombre de séances par semaine			
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S1	<i>Footings Souples récup</i>	Footings 40'	40'	X	X	X	X
✓S2	<i>Vma Mixtes (extensive-soutien)</i>	Ech 25' (footing+gammes) 3x(400m-600m-1000m) 95-90-85 % Vma R trot = 1'(100m) - 1'30''(200m) - 2'(300m) + Ra	1h10'	X	X		
✓S2	<i>Allures Mixtes</i>	Ech 25' (footing+gammes) + 4x300m 95% vma r=100m trot + 1200m al.10km r=3' (trot) + 5x200m 100% vma r=100m trot + 1000m al.10km + Ra	1h05'			X	X
✓S3	<i>Allure Fondamentale</i>	Footings 50'	50'		X		X
✓S4	<i>Allure Semi</i>	Footings 24' + acc.progressives 3x20"/40" 3x12' al. Semi r=2' footing (50-60%vma) + ra 8'	1h15'	X	X		
✓S4	<i>Spé Trail</i>	Footings 24' + acc.10'/*3'+2x5'/*2'+5x1'/*1' (All.80%-85%-90% vma) r*= footing + Ra 10' - Nature	1h10'			X	X
✓S5	<i>Allure Fondamentale</i>	Sortie Longue 65% - 70% vma (terrain vallonné)	2h00	X	X		