

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 pour les autres la fin de saison Trail au calendrier club.

| Semaine du 17 juin au 23 juin 2024 | | | | Marathon des JO | | Trail à venir | |
|------------------------------------|----------------------------|--|-------|-------------------------------|---|---------------|---|
| | | | | Nombre de séances par semaine | | | |
| S | Objectifs | Séances | Durée | 4 | 5 | 3 | 4 |
| ✓S1 | <i>Footings/Rm</i> | Footings 45' | 45' | X | X | X | X |
| ✓S2 | <i>Al. 10km</i> | Ech 25' (footings+gammes) + 5x1200m al.10km r=2' trot + Ra | 1h05' | X | X | | |
| ✓S2 | <i>Allures Mixtes</i> | Ech 25' (footings+gammes) + 2*x(1200/600/400/200/100m) 85%-90%-95%-100%-105% vma r=1'30"/1'15"/1'45" trot R=3' marche/trot + Ra <small>(*1x d'initiative, fonction course dimanche et fatigue)</small> | 1h05' | | | X | X |
| ✓S3 | <i>Allure Fondamentale</i> | Footings 1h15' | 1h15' | | X | | |
| ✓S3 | <i>Côtes</i> | Footings 25' + acc. Progressive 3x20"/40" + 5x45" + 4x30" + 3x15" engagée (mais pas à fond) r= trot descente + footings 10' (pente 5%-10%) | 50' | X | X | | X |
| ✓S4 | <i>Allure Fondamentale</i> | Footings 1h15' | 1h15' | | | X | X |
| ✓S5 | <i>SL Spé+</i> | Footings 40' (60-65% vma) 3x20' progressif (71-73-75% vma) r= footings 5' (65-67% vma) + Ra 10' (60-65% vma) | 2h00 | X | X | | |