

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 24 juin au 30 juin 2024				Marathon des JO		Courses du week	
				Nombre de séances par semaine			
S	Objectifs	Séances	Durée	4	5	3	4
✓S1	<i>Footing RM</i>	Footing 40'	40'	X	X	X	X
✓S2	<i>Vma Soutien</i>	Ech 25' (footing+gammes) 10x500m 85-88% Vma r=1' trot + Ra	1h	X	X		
MEETING AA							
✓S2	<i>Séance Mixte</i>	Ech 25' + 5x200m 100% vma r=100m trot R=3' marche+ trot + 1000m al.10km + ra	45'			X	X
✓S3	<i>Endurance Fontamentale</i>	Footing 1h10' 65-70% vma	1h10'		X		
✓S3	<i>Mise en Jambes Courses</i>	Footing 25' + acc. Au train 5x20"/40"	30'				X
✓S4	<i>Spé+</i>	Footing 23' (60-65% vma) + 15' al.Semi + 25' al. Marathon cible + 10' al. Semi + Ra 7'	1h20'	X	X		
✓S4	<i>Compét du Week</i>	Compét - Prévoir Echauffement				X	X
✓S5	<i>Allure Fondamentale</i>	Sortie Longue 65% - 70% vma Terrain Valonné	2h05'	X	X		