

Semaine du 1er au 7 juillet				Marathon des JO		10km des Jo- autres	
				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>Al. 10km-Semi</i>	Ech 25' (footing+gammes) + 1500m al.10km r=2' trot + 3000m al.semi r=3' trot + 1500m al. Semi + Ra	1h05'	X	X		
✓S2	<i>Vma Intensive</i>	Ech 25' (footing+gammes) 2x(7-8x200m) 100% vma r=100m trot R=2'45" marche+trot + ra	1h00'			X	X
Initiation Yoga							
✓S3	<i>Endurance Fontamentale</i>	Footing 1h25' 65-70% vma	1h25'		X		
✓S3	<i>Endurance Fontamentale</i>	Footing 50' 65-70% vma	50'				X
✓S4	<i>Côtes</i>	Footing 22' + acc. Progressive 3x20"/40" Côtes + 8x1' au train r= trot descente + footing 9' (pente 5%-10%)	50'	X	X		
✓S4	<i>Al. Spé</i>	Footing 30' (65%-70% vma) + acc. Progressive 5x20"/40" + 4x5' (85% vma) r=2' footing (60% vma) + Ra 9'	1h10'			X	X
✓S5	<i>SL Progressive</i>	SL progressive en partant de 63% vma en 8x3km avec +10"/km par bloc soit environ 63-65-67-69-71-73-75-77% de vma + ra	2h05'	X	X		