



ENTRAÎNEMENTS DU 05/01 au 20/02

Date	Entraînements
07/01	2 séries de 8x 1'1' et 3' entre 2 séries
14/01	4 séries de 5' (½ terrain à 60% VMA, ¼ terrain à 90% VMA et ¼ terrain à 100% VMA) et 3' entre 2 séries.
21/01	5 séries de (1'30 à 100% VMA, 3'30 à 80% VMA) récup entre 2 séries 3' dont la dernière en footing (ne pas partir à froid)
28/01	6x (5' à 80% VMA) avec 3' de récup active
04/02	6x 5'(3/4 de terrain à 90% VMA et ¼ à 60% VMA)
11/02	3x2000m avec 2'30" de récupération (Rdv place du marché à 18h30 ou sur la piste cyclable de Mitry à 18h45 (près du collège)
18/02	3 séries de 6' de petit train.

Rendez vous tous les mercredis autour du terrain de football au stade des Petits Marais (côté gauche du stade) à 18h45

60% VMA : footing +

80-90% VMA : allure semi marathon à 10 km

100% VMA : allure max sur 6'.