



ENTRAÎNEMENTS DU 6/11 au 18/12

Date	Entraînements
06/11/24	2 séries de 8x200m avec 40'' de récup et 3' entre 2 séries
13/11/24	3 séries de 5' de 30-20-10 (30'' à 60% de VMA (footing) + 20'' à 80% de VMA (allure 10km) + 10'' à VMA) avec r=2'
20/11/24	5 pyramides d'effort (1'30 à 100%VMA, 3'30 à 85% VMA, 2' marcher, 1' footing)
27/11/24	2 séries de 6x400 avec 1'15'' de récup et 3' entre 2 séries
04/12/24	2 séries de 5x500m avec 2' footing(retour au pt d de départ) de récup et 3' entre chaque série
11/12/24	2 séries de 6 x ( $\frac{3}{4}$ de tour de piste à 100% de VMA / $\frac{1}{4}$ de tour en récup active) avec 3' entre 2 séries
18/12/24	3 séries de 6' de petit train suivi d'un pot de fin d'année !
	Chaque entraînement débutera par 5-8' d'éducatif

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