

Plan du mois de Février 2020.

**Semaine 1 du 3 au 9/02/2020 : Régénération.**

Mardi : 1h15 en EF.

Jeudi : Vma courte au stade, 30' + 2 x (10 x 200m – r= 45'') Rs= 2'30'' + 10' Trottiner.

Vendredi ou Samedi : 1h20 sur terrain vallonné.

**Semaine 2 du 10 au 16/02/2020 :**

Lundi : 1h en Endurance active. Facultatif

Mardi : 25' + w de Vma : 2 x (4 x 500m- r= 1'15'') Rs= 3'00'' + 10' recup.

Mercredi : 1h15' en EF

Jeudi : 20' + w au seuil : 2000m/2'30'' + 2000m/2'15'' + 1500m + 10/15' Trottiner.

Vendredi : REPOS

Samedi : 50' en EF

Dimanche : Trail de Carquairanne –

45' en EF + 20' à 83/85% + 25' en EF-(1h30').

**Semaine 3 du 17 au 23/02/2020 :**

Lundi : Repos

Mardi : 20' + (6 x 800m) R= 1'45'' + 10' Trottiner.

Mercredi : 1h15' en EF

Jeudi : 30' en EF + w au seuil = (2 x 2500m/R=2'30'') + 500m très vite + 10' Trottiner.

Vendredi : Repos

Samedi : 1h00 en EF ou 1h30' de vélo

Dimanche : 1h45' = 45' + Renfo = (10 x 2' en côte/2' en descente) + 20' Trottiner.

**Semaine 4 du 24/02 au 1/03/2020 :**

Lundi : Repos

Mardi : 30' + vma longue : 4 x 1000m/1'45'' + 500m très vite + 10' Retour gymnase.

Mercredi : 1h10' en EF.

Jeudi : 35' + (3 x 7'/3') + 10' Trottiner.

Vendredi ou Samedi : 1h10' en EF

Dimanche : 40' + 5kms Allure 10 km, Semi ou Marathon, Travail Objectif + 15' Trottiner.

**Semaine 5 du 2 au 8/03/2020 : Assimilation.**

Mardi : 1h15' en EF

Jeudi : 30' en EF + 2 x (6 x 1'/1') Rs= 2' + 10' Trottiner.

Samedi : 50' à 75/78%.(EF +)

Dimanche : 40' + à la Garonne, (10 x 1 parcours avec montée d'escaliers) R= 1'00'' + Retour au point de départ de la séance.

Bons entrainements.

Jany

06 83 08 18 25