

ENTRAÎNEMENTS

NOM :

Km Max : 43 km

OBJECTIF : Courir un 21.1 km

MÉSO 1 – PRÉPARATION GÉNÉRALE – PHASE PROGRESSIVE

VOLUME	ZONE 1-2	ZONE 4	ZONE 1-2	ZONE 3	ZONE 1-2	ZONE 1-2	ZONE 1-2	DIFFICULTÉ
27 km	23 Mars L	M 6km	M	J 6 km	V	S 10 km	D 5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)
31 km	30 Mars L	M 7 km	M	J 7 km	V	S 12 km	D 5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)
35 km	6 Avril L	8 km		8 km		14 km	5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)

39 km	13 Avril L	9 km		9 km		16 km	5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)
43 km	20 Avril L	10 km		10 km		18 km	5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)
45 km	27 Avril L	10 km avec 10 x 30'' rapide/30''lent		10 km avec 4 x 1km au rythme 10 km		20 km	5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)
40 km	4 Mai L	10 km avec 5 X 500m/2' rapide		10 km 2 x 2 km/5' au rythme 10 km		15 km	5 km	3 MUSCU. 15 Push-up 15 red.- assis 15 redressements du tronc (dorsaux)

Minimum	11 Mai L	10 km 6 X 400m/90'' rapide	6 km		5 km		Rendez-vous de la Santé 21.1km	
----------------	----------	----------------------------------	------	--	------	--	--------------------------------------	--

Légende : / = repos 11'' = seconde 3' = minute X = nombre de répétition

Exemple : 10 X 45''/45'' : 10 répétitions de 45 secondes de course très rapide avec 45 secondes de repos entre les répétitions
 3 X 3'/3' : 3 répétitions de 3 minutes de course à un rythme élevé avec 3 minutes de repos entre les répétitions

Bon entraînement, David Savard-Gagnon