

Entrainement Fil rouge (objectif Sarrigné)

	Echauf.		Récup'	
26-janv	Semaine 1	25'	Côte cathedrale 30'	10'
		30'	2*(1,7km + 5*200)	10'
		45'	2*10' allure semi	15'
02-févr	Semaine 2	25'	10*400 (récup 1')	10'
		30'	1000/2000/1000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'
		45'	2*6'	10'
09-févr	Semaine 3	25'	côte 20'	10'
		30'	2000/1000/2000 (récup 1'30)	10'
		45'	4*5'	15'
16-févr	Semaine 4		footing 1h	
		25'	7*400 (récup 1')	10'
		40'	2*15' allure semi	15'
23-févr	Semaine 5	25'	2*(8*200) (récup 35")	15'
		30'	2000/1000/2000 (récup 1'30)	10'
		45'	20*30"-30"	20'
01-mars	Semaine 6	30'	2*(200/300/400/300/200) (récup 45")	10'
		20'	3 * 2000	10'
			Footing 1h15	
08-mars	Semaine 7	30'	Côtes	10'
			Footing 45'	
		20'	500/1000/1500/1000/500	10'
15-mars	Semaine 8		Footing 1h	
		30'	4*1000 (récup 2')	10'
		20'	10 lignes droites	10'
		Sarrigné		

Entraînement Fil rouge (objectif Sarrigné)

	Echauf.		Récup'	
26-janv	Semaine 1	25'	Côte cathedrale 30'	10'
			Footing 1h	
		30'	2*(1,7km + 5*200)	10'
			Footing 45'	
		45'	2*10' allure semi	15'
02-févr	Semaine 2	25'	10*400 (récup 1') + 1000	10'
			Footing 1h	
		30'	1000/2000/1000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'
			Footing 45'	
		45'	2*6'	10'
09-févr	Semaine 3	25'	côte 20'	10'
			Footing 1h15	
		30'	2000/1000/2000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'
			Footing 45'	
		45'	4*5'	15'
16-févr	Semaine 4		footing 1h	
			Footing 1h	
		25'	7*400 (récup 1') + 1000	10'
			Footing 45'	
		40'	2*15' allure semi	15'
23-févr	Semaine 5	25'	10*200 (récup 35") + 1000	15'
			Footing 1h15	
		30'	2000/1000/2000 (récup 1'30)	10'
			45'	20*30"-30"
01-mars	Semaine 6	30'	2*(200/300/400/300/200) (récup 45") +1000	10'
			20'	3 * 2000
				Footing 1h30
08-mars	Semaine 7	30'	Côtes	10'
			Footing 45'	
		20'	500/1000/2000/1000/500	10'
				Footing 1h15
15-mars	Semaine 8	30'	4*1000 (récup 2')	10'
			20'	10 lignes droites
				Sarrigné