

## Semi St Sylvain 2020

	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'	3000/2000/2000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'	
			Footing 45'	
	45'	4*6' allure semi	10'	
09-févr	Semaine 3	25'	côte 20'	10'
			Footing 1h15	
	30'	3*3000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'	
			Footing 45'	
	45'	20' allure semi	25'	
16-févr	Semaine 4	30'	4000/3000 (récup 1'30") + 3*200	10'
			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'	
			20*30"-30"	20'
01-mars	Semaine 6	30'	4*1000 (récup 2')	10'
		20'	10 lignes droites	10'
	01-mars		Semi-Marathon St Sylvain	