


PLOERMEL 10KMS

19/02/22

SEMI-MARATHON

MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
20x30" 30"		3x6' dont un TEST DEMI COOPER 6' r2'	1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 15' 70% 15' 80% 15' VS -1km/h	09-janv 1h00 dont 5000m ou 20' Vitesse Specifique
105% vma 2X10X200m	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	3 x 8' r2'	1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 20' 80% 15' VS -1km/h	16-janv 1h20 dont 2x10' VS r2'
105% vma 10à14 x 300m r100m	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	6X1000M VS R200M EN 1'	1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 80% 20' 70% 20' VS -1km/h	23-janv 1h20 dont 15'+10' V S r2'
95% ~ 100% vma 10X400m r200m en 1'	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	7x800m r200m en 1'	1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 25' 80% 15' VS -1km/h	30-janv 1h20 dont 2x4000m VS r2'
105% vma 12x300m R100m SEMAINE	DE	footing SORTIE EN GROUPE 60/65% RELACHEMENT		06-févr footing 1h00 + 6 LD
6X1000M VS R200M EN 1'	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	2000m-2400m-2800m r2' VS	1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 15' 80% 25' VS -1km/h	13-févr footing 20' + 6x5' VS r2'
18-févr 2000m VS +6 LD		30' cool 10 lignes droites	SAMEDI 19-févr PLOERMEL 10KMS	

SAMEDI	DIMANCHE
1h00 dont 10x 30" en cote	1h30 dont 20' + vite
1h00 dont 10x 40" en cote	1h40 dont 30' +vite
1h00 10x 50" en cote	1h50 dont 40' VS
1h00 cool	1h30 finir part 10x1' 1'
	TEST 11 KMS VS
1h20 dont 40'vs -1km/h	1H00 dont 2X20'VS