

## PLAN CLUB ASPTT ATHLETISME

Préparation "type" 10 km de Châlons le 18 mars 2012

Séances	Contenu	Lieu
<b>10-janv</b>	2 x 8 x 200m à 100% VMA, r = footing sur 100m, R = 3'	
<b>12-janv</b>	Ah footing	
<b>15-janv</b>	1h15 dont 2 x 6' allure soutenue	
<b>17-janv</b>	2 x 9 x 200m à 100% VMA, r= footing sur 100m, R = 3'	
<b>19-janv</b>	Footing 1h	
<b>22-janv</b>	1h20 footing	
<b>24-janv</b>	2 x 5 x 400m à 95% VMA, r = 1'15 en footing, R = 3' en footing	
<b>26-janv</b>	1h footing	
<b>29-janv</b>	1h25 footing dont 3 x 6' allure soutenue	
<b>31-janv</b>	2 x 10 x 200m à 100% VMA, r= footing sur 100m, R = 3'	
<b>02-févr</b>	1h footing	
<b>05-févr</b>	1h30 footing	
<b>07-févr</b>	1h footing	
<b>09-févr</b>	2 x 6 x 400m à 95% VMA, r = 1' à 1'15 en footing sur 100m, R = 3' en footing	
<b>12-févr</b>	1h footing	
<b>14-févr</b>	2 x 5 x 300m à 100%-95% VMA, r = 1' sur 100m en footing, R = 3'	
<b>16-févr</b>	6 x 1000m VS 10 km, R = 2' en footing	
<b>19-févr</b>	1h15 dont 2 x 8' allure soutenue, R = 2' footing	
<b>21-févr</b>	1h footing	
<b>23-févr</b>	4 x 1500m VS 10 km, R = 2' en footing	
<b>26-févr</b>	1h15 dont 10' allure "soutenue"	
<b>28-févr</b>	3 x 6 x 200m à 100% VMA, r= footing sur 100m, R = 3'	
<b>01-mars</b>	3000m + 2000m + 1000m VS 10km, R = 2' en footing	
<b>04-mars</b>	1h15 footing dont 20 "allure soutenue"	
<b>06-mars</b>	1h footing	
<b>08-mars</b>	3 x 2000m VS 10km, R = 2' en footing	
<b>11-mars</b>	1h footing	
<b>13-mars</b>	2 x 7 x 200m à 95-100%, r = 100m, R = 2'30	
<b>15-mars</b>	45' footing	
<b>18-mars</b>	10 KM	