

PROGRAMME ENTRAINEMENT FEVRIER 2022

Semaine du 31-01 au 6-02 :

Mercredi 2 : Test VMA-FCM (pour ceux qui le désirent !) ou jeux de course, ou renforcement musculaire.

Dimanche 6 : 1h, 1h30' sans accélérations.

Semaine du 7 au 13-02 :

Mercredi 9 : 2 x 6' au seuil+ (85-88%FCM) + 1 x 5' (90-95%FCM) récup 3' (60, 70%FCM)

Dimanche 13 : 1h15' (30' + 3km allure semi (85%) + 15' + 1km allure 10km + 10' à 60, 70%FCM)

Semaine du 14 au 20-02 :

Mercredi 16 : 2 x 7' au seuil+, + 1 x 5' (90-95%FCM) récup 3'

Dimanche 20 : 1h30' (30' + 4km allure semi + 20' + 1km allure 10km + 15' à 60, 70%FCM)

Semaine du 21 au 27-02 :

Mercredi 23 : 2 x 8' au seuil+, + 1 x 5' (90-95%FCM) récup 3'

Dimanche 27-02 : 1h35' (30' + 5km allure semi + 20' + 1km allure 10km + 15' à 60, 70%FCM)

Le mercredi, la séance débute par 20' à 70-80%FCM et s'achève par 10-15' à 65-70%FCM.

Le vendredi, de 45' à 1h de footing à 75-80%FCM.

Georges