

## **PROGRAMME ENTRAINEMENT MARS 2022**

### **Semaine du 28-02 au 6-03 :**

Mercredi 2 : 2x10' au seuil+, + 1x5' à 90-95%FCM, récup 4'

Dimanche 6 : 30' + 6km allure semi + 20' + 1km allure 10km + 15'

### **Semaine du 7 au 13-03 : « Relâche »**

Mercredi 9 : séance de renforcement musculaire.

Dimanche 13 : 1h15', 1h30' sans accélérations

### **Semaine du 14 au 20-03 :**

Mercredi 16 : Gr.1 et 2 : 1 série de 30 PPG + 3 séries de 8x30s-30s. (300m entre les séries et un tour à la fin). Gr.3 : 1 série de 20PPG + 2 séries de 8x30s-30s.

Dimanche 20 : 20' footing + 4x6' à 90-95%FCM (récup 4')

### **Semaine du 21-03 au 27-03 :**

Mercredi 23 : Gr. 1 et 2 : 3 séries de (100m+200+300+300+200+100), récup 400m entre les séries. Gr.3 : 3 séries de (100+200+300+200+100)

Dimanche 27 : 20' footing + 4x8' à 90-95%FCM (récup 5')

### **Semaine du 28-03 au 3-04 :**

Mercredi 30 : 5x2'30 à 90%FCM + 2x2' à 95%FCM (récup 2')

Dimanche 3 : 30' footing + 3x10' au seuil (85-88%FCM) (récup 5')

*Georges*