

## PROGRAMME ENTRAINEMENT NOVEMBRE 2022

### Semaine du 7 au 13-11 :

Mercredi 9 : fractionnés : Gr.1, 2 : 10, 8 x 400m (récup 200m)

Gr.3 : 6x400m (100 al marathon, 200 al semi, 100 al 10km)

Dimanche 13 : 1h30 avec variations d'allure (fartlek).

### Semaine du 14 au 20-11 :

Mercredi 16 : fractionnés : Gr.1, 2 : 8, 7 x 500m (récup 200m)

Gr.3 : 5x500m (100 al marathon, 200 al semi, 200 al 10km)

Dimanche 20 : 1h30, 1h45' avec variations d'allure : 30s vite-30s lent, 1'-1', 1'30-1', 2'-1', 2'-1', 1'30-1', 1'-1', 30s-30s

### Semaine du 21 au 27-11 :

Mercredi 23 : fractionnés Gr. 1, 2 : 7, 6 x 600m (récup 200m)

Gr.3 : 5x600m (200 al marathon, 200 al semi, 200 al 10km)

Dimanche 27 : 1h30, 1h45' avec variations d'allure :

2' à 100%FCM- 1' à 70%FCM, 3' à 95%- 1', 4' à 95%- 2',

4' à 95%- 2', 3' à 95%- 1', 2' à 100%-1', 30s à 100%

### Semaine du 28-11 au 4-12 :

Mercredi 30-11 : Pyramide : Groupe 1 : (2+3+4+5+6) + (6+5+4+3+2)

Groupe 2 : (3+4+5+6) + (6+5+4+3)

Groupe 3 : (3+4+5+6+5+4+3) (récup 100m)

Dimanche 4-12 : 1h30', 1h45' avec variations d'allure :

5' à 100%FCM-2' à 70%, 10' à 95%- 5', 15' à 90%

***Vendredi : endurance fondamentale. Les séances du dimanche sont exigeantes et donc à réserver aux compétiteurs ! Bonne progression. Georges***

