



**CLASSIQUE INTERNATIONALE MARSEILLE-CASSIS 2011
ENTRAÎNEMENT DU 27 SEPTEMBRE AU 29 OCTOBRE**

SÉANCES LIBRES PROPOSÉES		SÉANCES RUN ANIMÉES Par la SCO "Athlétisme"
Mardi 27/09/11 (Endurance)	Jeudi 29/09/11 (VMA Longue)	Samedi 01/10/11 (VMA courte)
40 min à 1h de footing	15' a 20 min d'échauffement 4 à 5 x 3' rapide récup 1'30" à 1'45" 10 à 15' de retour au calme + étirements	15' a 20 min d'échauffement 3x6' de 30"/30" r 1' marche + 1' trot+ 1'trot 10 à 15' de retour au calme + étirements
Mardi 04/10/11 (Endurance)	Jeudi 06/10/11 (VMA Longue)	Samedi 08/10/11 (VMA courte)
40 min à 1h de footing	15' a 20 min d'échauffement 5 à 6 x 3' rapide récup 1'30" à 1'45" 10 à 15' de retour au calme + étirements	15' a 20 min d'échauffement 2x6x1' rapide r 40" R 1' marche + 1' trot+ 1' marche 10 à 15' de retour au calme + étirements
Mardi 11/10/11 (Endurance)	Jeudi 13/10/11 (VMA Longue)	Samedi 15/10/11 (VMA courte)
50 min à 1h10 de footing	15' a 20 min d'échauffement 6 à 7 x 3' rapide récup 1'30" à 1'45" 10 à 15' de retour au calme + étirements	15' a 20 min d'échauffement 2x5x1'30" rapide r 50" R 1' marche + 1' trot + 1'marche 10 à 15' de retour au calme + étirements
Mardi 18/10/11 (VMA courte)	Jeudi 20/10/11 (Endurance)	Samedi 22/10/11 (VMA longue)
15' a 20 min d'échauffement 3x8' de 30"/30" r 1' marche + 1' trot+ 1'trot 10 à 15' de retour au calme + étirements	Footing 45'	15' a 20 min d'échauffement 3x6' rapide R 2' marche+ 1'30" trot 10 à 15' de retour au calme + étirements
Mardi 25/10/11 (Endurance)	Jeudi 27/10/11 (Endurance)	Samedi 29/10/11 (Décassage)
footing 50'	Footing 40'	20' footing plus 5 à 6 lignes droites progressives + 5' retour au calme