

MARSEILLE-CASSIS 2022
PLAN D'ENTRAINEMENT – DU 26/09 AU 30/10 - 5 SEMAINES

	DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE	
	3 SÉANCES	4 SÉANCES
LUNDI	Footing 55 min dont 15 min allure modérée	Footing 1h10 dont 25 min allure modérée
MARDI	REPOS	
MERCREDI	Footing 30 min puis séance spécifique de fractionné 1 ^{ère} série - 6 fois 1 min' vite / 1' lent <i>Récupération de 3 à 5 min au trot</i> 2 ^{ème} série - 6 fois 1 min' vite / 1' lent <u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> <i>Objectif MC - 1h30 => 17,5 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 16 Km/h</i> <i>Objectif MC - 2h00 => 13,8 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 12 Km/h</i>	
JEUDI	REPOS	
VENDREDI	REPOS	
SAMEDI	Footing 25 min puis séance spécifique de fractionné 2 min - récupération 1 min // 4 min - récupération 2 min // 6 min - récupération 2 min // 4 min - récupération 2 min 2 min - récupération 1 min // 1 min - récupération 1 min // 1 min - récupération 1 min // 1 min - récupération 1 min <u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> <i>Objectif MC - 1h30 => 15 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 13,5 Km/h</i> <i>Objectif MC - 2h00 => 12 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 11 Km/h</i>	
DIMANCHE	REPOS	Footing 1h20 facile

MARSEILLE-CASSIS 2022
PLAN D'ENTRAINEMENT – DU 26/09 AU 30/10 - 5 SEMAINES

	DU 3 AU 9 OCTOBRE	
	3 SÉANCES	4 SÉANCES
LUNDI	Footing de 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25 min (Distance 100 à 150m)	Footing de 1h10
MARDI	REPOS	
MERCREDI	Footing de 25 min puis séance spécifique de fractionné 1 ^{ère} série – 12 min (vitesse spécifique) Récupération de 4 min 2 ^{ème} série - 12 min (vitesse spécifique) <u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> Objectif MC - 1h30 => 14,2 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 12,7 Km/h Objectif MC - 2h00 => 11,5 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 10,5 Km/h	
JEUDI	REPOS	
VENDREDI	REPOS	Footing 40 min puis 12 accélérations en côte sur 25 min (Distance 100 à 150m)
SAMEDI	Footing 25 min puis séance spécifique de fractionné 10 à 12 séries de 500m (vitesse spécifique) Récupération de 1 min entre les séries <u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> Objectif MC - 1h30 => 17 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 15,3 Km/h Objectif MC - 2h00 => 13,5 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 11,8 Km/h	
DIMANCHE	REPOS	

	DU 10 AU 16 OCTOBRE	
	3 SÉANCES	4 SÉANCES
LUNDI	Footing 1h souple	
MARDI	REPOS	
MERCREDI	<p>Footing de 25 min puis séance spécifique de fractionné</p> <p>1^{ère} série - 12 min (<i>vitesse spécifique</i>) / Récupération de 3 min 2^{ème} série - 10 min (<i>vitesse spécifique</i>) / Récupération de 3 min 3^{ème} série - 8 min (<i>vitesse spécifique</i>) / Récupération de 3 min</p> <p><u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> Objectif MC - 1h30 => 15 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 12,5 Km/h Objectif MC - 2h00 => 10 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 9 Km/h</p>	
JEUDI	REPOS	Footing de 55 min puis 12 accélérations en ligne droite (Distance 100 à 150m)
VENDREDI	REPOS	
SAMEDI	<p>Footing 25 min puis séance spécifique de fractionné</p> <p>8 à 10 séries de 2 min 30 (<i>vitesse spécifique</i>) Récupération de 1 min 15 entre les séries</p> <p><u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> Objectif MC - 1h30 => 16,7 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 15 Km/h Objectif MC - 2h00 => 13,2 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 11,5 Km/h</p>	
DIMANCHE	REPOS	

MARSEILLE-CASSIS 2022
PLAN D'ENTRAINEMENT – DU 26/09 AU 30/10 - 5 SEMAINES

DU 17 AU 23 OCTOBRE		
	3 SÉANCES	4 SÉANCES
LUNDI	Footing 50 min facile	Footing 1h00 facile
MARDI	REPOS	
MERCREDI	Footing de 45 min puis 12 accélérations de 12 sec	
JEUDI	REPOS	Footing de 50 min
VENREDI	REPOS	
SAMEDI	<p>Échauffement type Marseille-Cassis - Alternance marche/course de 10 à 20 min Exercices spécifiques d'échauffement avec alternance en ligne droite (80 à 100m) « Montée de genoux », « Talons/Fesses », « Jambes tendues »</p> <p>Puis séance spécifique de fractionné</p> <p>1^{ère} série – 20 min à allure Marseille-Cassis <i>Récupération de 3 à 4 min</i></p> <p>2^{ème} série - 25 min à allure Marseille-Cassis</p> <p><u>VITESSE SPÉCIFIQUE DU FRACTIONNÉ</u> Objectif MC - 1h30 => 15 Km/h - Objectif MC - 1h45 => 12,5 Km/h Objectif MC - 2h00 => 10 Km/h - Objectif MC - 2h15 => 9 Km/h</p>	
DIMANCHE	REPOS	

MARSEILLE-CASSIS 2022
PLAN D'ENTRAINEMENT – DU 26/09 AU 30/10 - 5 SEMAINES

	DU 24 AU 30 OCTOBRE	
	3 SÉANCES	4 SÉANCES
LUNDI	REPOS	
MARDI	Footing 30 min Puis 10 fois en alternant 1 min vite d'accélération et 1 min lente de récupération Puis 10 min en trottinant	
MERCREDI	REPOS	
JEUDI	Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec	
VENDREDI	REPOS	
SAMEDI	REPOS OU footing 30 min	
DIMANCHE	JOUR J // MARSEILLE-CASSIS	