

MARSEILLE-CASSIS 2021

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 30 AOÛT AU 31 OCTOBRE 2021

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|--|--|
| | DU 30 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE | DU 30 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE |
| LUNDI | REPOS | Footing 1h à allure modérée |
| MARDI | Footing 1h à allure modérée | REPOS |
| MERCREDI | REPOS | Footing 40 min Puis 8x20 sec en côte facile et descente en trottinant |
| JEUDI | Footing 30 min Puis 10x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant | Footing 30 min Puis 12x45 sec vite / 45 sec lent en trottinant ou en marchant |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | Footing 20 min puis 5x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant | Footing 25min puis 6x3 min à allure soutenue Récupération 2 min en marchant |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|--|--|
| | DU 6 SEPTEMBRE AU 12 SEPTEMBRE | DU 6 SEPTEMBRE AU 12 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing 45 min et 6 accélérations sur 150m retour en trottinant | Footing 55 min et 6 accélérations sur 150m retour en trottinant |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 25 min Puis 5x3 min allure Marseille-Cassis / Récup 1 min en trottinant | Footing 30 min Puis 10x1 min vite / 1 min lent |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing 1h10 dont 3x6 min allure Marseille-Cassis |
| SAMEDI | Footing long 1h à 1h20 en balade | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|---|---|
| | DU 13 SEPTEMBRE AU 19 SEPTEMBRE | DU 13 SEPTEMBRE AU 19 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing 55 min à allure modérée | Footing 1h à allure modérée |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | REPOS | Footing 40min Puis 6x30 sec en côte et descente en trottinant |
| JEUDI | Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption | Footing 20 min et enchaîner à allure progressive 10 min / 7 min / 4 min / 2 min de plus en plus rapide et sans interruption |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | Sortie longue de 1h à 1h30 facile avec dénivelé | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|---|---|
| | DU 20 SEPTEMBRE AU 26 SEPTEMBRE | DU 20 SEPTEMBRE AU 26 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing de 55 min | Footing de 55 min |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure rapide | Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure rapide |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing de 1h |
| SAMEDI | Footing 25 min puis 2 à 3 x (5 min / 3 min / 1 min) et récupération (2 min / 1 min / 3 min) | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

MARSEILLE-CASSIS 2021

PLAN D'ENTRAINEMENT DU 30 AOÛT AU 31 OCTOBRE 2021

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|--|--|
| | DU 27 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE | DU 27 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE |
| LUNDI | Footing 55 min dont 15 min à allure soutenue | Footing 1h10 dont 20 min à allure soutenue |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 30 min Puis 8 x 1min30 vite – 1min30 lent | Footing 30 min puis 2 séries de 6 x 1 min vite / 1 min entre avec récupération 3 min entre les séries, puis 5 min en trottinant à la fin |
| JEUDI | REPOS | Footing 30min Puis 10 x1 min30 vite – 1m30 lent |
| VENDREDI | REPOS | Footing 55 min à allure modérée |
| SAMEDI | SESSION RUN À MARSEILLE ou Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Marseille-Cassis et récupération 3 min entre les séries | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|------------------|---|---|
| | DU 4 OCTOBRE AU 10 OCTOBRE | DU 4 OCTOBRE AU 10 OCTOBRE |
| LUNDI | Footing de 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25 sec | Footing de 1h10 |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 25 min 6 x 4 min vite / 2min30 lent – Puis 5 min récup en trottinant à la fin | Footing 25 min 5 x 5 min vite / 2min30 lent – 5 min récup en trottinant à la fin |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing 40 min puis 12 accélérations en côte sur 25 sec |
| SAMEDI | SESSION RUN À MARSEILLE ou Footing 25 min puis 10 à 14 x 400m / récupération 1 min entre les séries | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|---|---|
| | DU 11 OCTOBRE AU 17 OCTOBRE | DU 11 OCTOBRE AU 17 OCTOBRE |
| LUNDI | Footing de 1h à allure modérée | Footing de 1h à allure modérée |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 25 min puis 3 x 10 min à allure Marseille-Cassis Récupération 2 min entre les séries | Footing 25 min puis 3 x 12 min à allure Marseille-Cassis Récupération 2 min entre les séries |
| JEUDI | REPOS | Footing 45 min puis 12 accélérations en ligne droite |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | SESSION RUN À MARSEILLE ou Footing 25 min puis 8 à 10 x 800m / récupération 1min30 entre les séries | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|---|--|
| | DU 18 OCTOBRE AU 24 OCTOBRE | DU 18 OCTOBRE AU 24 OCTOBRE |
| LUNDI | Footing de 50 min à allure légère | Footing de 1h à allure légère |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 45 min puis 12 accélérations de 12 sec | Footing 45 min puis 12 accélérations de 12 sec |
| JEUDI | REPOS | Footing 50 min |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | SESSION RUN À MARSEILLE ou Footing 20 min puis 2 x 15 min à allure Marseille-Cassis récupération 3/4 min entre les séries | |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|--|--|
| | DU 25 OCTOBRE AU 31 OCTOBRE | DU 25 OCTOBRE AU 31 OCTOBRE |
| LUNDI | REPOS | REPOS |
| MARDI | Footing 30 min puis 10 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin | Footing 30 min puis 10 x 1 min vite / 1 min lent Récupération 10 min en trottinant à la fin |
| MERCREDI | REPOS | REPOS |
| JEUDI | Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec | Footing 45 min puis 8 accélérations de 20 sec |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | REPOS ou Footing de 30 min | |
| DIMANCHE | MARSEILLE-CASSIS | |

RUN MARSEILLE-CASSIS - SESSIONS GRATUITES D'ENTRAÎNEMENT COLLECTIF

2, 9, 16, 23 octobre à 9h30 - Plages du Prado - Le train des sables

Informations : www.marseille-cassis.com