



PRÉPA PRINTEMPS

“ L'hiver n'aura pas raison de ta motivation pour tes objectifs de printemps ! Alors rendez-vous le 11/02 pour une prépa A2 ! ”

programme de **10 semaines**

3 sorties / semaine

F Fractionné

Entraînement alternant phases intenses et phases de récup

E Endurance

Forme de course la plus simple = footing

C Course

Vitesse à laquelle tu souhaites courir le Jour J (course active)

R Récup

Footing lent afin de récupérer de l'effort intense d'avant

Les séances d'entraînement du MARDI et du JEUDI auront lieu pendant les Running Sessions habituelles (rendez-vous à 19h30 au Miroir d'Eau), en même temps que les sessions pour les groupes de niveau / thématiques qui seront maintenues également.

Les séances du DIMANCHE feront l'objet d'un événement Facebook à part afin que les A2 runners puissent se retrouver pour courir s'ils le souhaitent.

SEMAINE 1

Mardi 11 février 45 min + renfo
Jeudi 13 février 20 min + 4 x 2 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 16 février Sortie longue 1h10

SEMAINE 2

Mardi 18 février 45 min + renfo
Jeudi 20 février 20 min + 4 x 3 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 23 février Sortie longue 1h20

SEMAINE 3

Mardi 25 février 45 min + renfo
Jeudi 27 février 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30 + 10 min
Dimanche 1^{er} mars Sortie Longue 1h30 avec Session Bio C Bon

SEMAINE 4

Mardi 3 mars 45 min + renfo
Jeudi 5 mars 20 min + 3 x 5 min (2min30 récup) + 10 min
Dimanche 8 mars Sortie longue 1h20

SEMAINE 5

Mardi 10 mars 45 min + renfo
Jeudi 12 mars 20 min + 6 x 1 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 15 mars Sortie longue 1h30

SEMAINE 6

Mardi 17 mars 45 min + renfo
Jeudi 19 mars 20 min + 8 x 3 min (1min30 récup) + 10 min
Dimanche 22 mars Sortie longue 1h40

SEMAINE 7

Mardi 24 mars 45 min + renfo
Jeudi 26 mars 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30 + 10 min
Dimanche 29 mars - Sortie longue 1h30

SEMAINE 8

Mardi 31 mars 45 min + renfo
Mercredi 1^{er} avril 20 x 30 min à fond + 600 squats en récup + 400 abdos
Jeudi 2 avril 20 min + 3 x 6 min (3 min récup) + 10 min
Dimanche 5 avril Sortie Longue 1h30 avec Session Bio C Bon

SEMAINE 9

Mardi 7 avril 45 min + renfo
Jeudi 9 avril 20 min + 2 x 10 min (2 min récup) + 10 min
Dimanche 12 avril Sortie longue 1h15

SEMAINE 10

Mardi 14 avril 45 min + renfo
Jeudi 16 avril 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30 + 10 min
Dimanche 19 avril Sortie longue 1h15