

F Fractionné

Entraînement alternant phases intenses et phases de récup

E Endurance

Forme de course la plus simple = footing

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 VENDREDI sont conseillées pour les marathoniens et s'organisent de manière individuelle.

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 24 janvier 45 min

Jeudi 26 janvier 20 min + 20 x 30 s (30 s récup) + 10 min

SEMAINE 2

Mardi 31 janvier 45 min

Jeudi 2 février 20 min + 8 x 1min (30 s récup) + 10 min

Dimanche 5 février Sortie longue 1h00

SEMAINE 3

Mardi 7 février 45 min

Jeudi 9 février 20 min + 8 x 1min30 (1 min récup) + 10 min

Vendredi 10 février 45 min (marathon)

Dimanche 12 février Sortie longue 1h15

SEMAINE 4

Mardi 14 février 45 min

Jeudi 16 février 20 min + 8 x montée côte (récup descente) + 10 min

Vendredi 17 février 45 min (marathon)

Dimanche 19 février Sortie longue 1h30 vallonée

SEMAINE 5

Mardi 21 février 45 min

Jeudi 23 février 20 min + 10 x montée côte (récup descente) + 10 min

Vendredi 24 février 1h00 (marathon)

Dimanche 26 février Sortie longue 1h40 vallonée

SEMAINE 6

Mardi 28 février 45 min

Jeudi 2 mars 20 min + 12 x montée côte (récup descente) + 10 min

Vendredi 3 mars 1h00 (marathon)

Dimanche 5 mars semi-marathon Bazas-Langon ou 11km Coimères-Langon

SEMAINE 7

Mardi 7 mars 45 min

Jeudi 9 mars 45 min

Vendredi 10 mars 1h15 (marathon)

Dimanche 12 mars Sortie longue 1h45 vallonée (semi) + 2h00 vallonée (marathon)

SEMAINE 8

Mardi 14 mars 45 min

Jeudi 16 mars 30 min + 3 x 7 min (3 min récup) + 10 min

Vendredi 17 mars 1h15 (marathon)

Dimanche 19 mars Session Run & Clean + Sortie longue 1h30 vallonée (semi) + 2h30 vallonée (marathon)

SEMAINE 9

Mardi 21 mars 45 min

Jeudi 23 mars 20 min + 2 min (1 min r)/4 min (2 min r)/6 min (3 min r)/4 min (2 min r)/ 2 min (1 min r) + 10 min

Vendredi 24 mars 1h00 (marathon)

Dimanche 26 mars Sortie longue 1h15

SEMAINE 10

Mardi 28 mars 45 min

Jeudi 30 mars 15 min + 6 x 30/30 + 5 min + 6 x 30/30 + 10 min

Dimanche 2 avril semi-marathon de Bordeaux marathon de Paris