

Prépa Semi Bordeaux 2023

Endurance Forme de course la plus simple = footing

Fractionné Entraînement alternant phases intenses et phases de récup

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

Semaine 1

Mardi 26 septembre : 45 min

Jeudi 28 septembre : 20 min + 8 X 30s/30s + 10 min

Dimanche 01 octobre : Sortie longue 50 min

Semaine 2

Mardi 03 octobre : 45 min

Jeudi 05 octobre : 20 min + 6 X 1 min (2 min r) + 10 min

Dimanche 08 octobre : Sortie longue 01h00

Semaine 3

Mardi 10 octobre : 45 min

Jeudi 12 octobre : 20 min + 8 X 1 min (1 min r) + 10 min

Dimanche 15 octobre : Sortie longue 01h10

Semaine 4

Mardi 17 octobre : 45 min

Jeudi 19 octobre : 20 min + 8 x montée côte (récup descente) + 10 min

Dimanche 22 octobre : Sortie Longue 01h15

Semaine 5

Mardi 24 octobre : 45 min

Jeudi 26 octobre : 20 min + 4 X 2 min (2 min r) + 10 min

Dimanche 29 octobre : Sortie Longue 01h20

Semaine 6

Mardi 31 octobre : 45 min (Session Halloween)

Jeudi 02 novembre : 20 min + 10 x montée côtes (récup descente) + 10 min

Dimanche 05 novembre : 10 km des quais ou Sortie Longue 01h25

Semaine 7

Mardi 07 novembre : 45 min

Jeudi 09 novembre : 20 min + 4 x 2 min 30s (2 min 30 s récup) + 10 min

Dimanche 12 novembre : Sortie longue 01h30

Semaine 8

Mardi 14 novembre : 45 min

Jeudi 16 novembre : 20 min + 4 x 3 min (1 min 30s récup) + 10 min

Dimanche 19 novembre : Sortie longue 01h40

Semaine 9

Mardi 21 novembre : 45 min

Jeudi 23 novembre : 20 min + 3 x 5 min (1 min 30 s récup) + 10 min

Dimanche 26 novembre : Sortie longue 01h00

Semaine 10

Mardi 28 novembre : 45 min

Jeudi 30 novembre : 15 min + 6 X 30s/30s + 5 min + 6 X 30s/30s + 10 min

Dimanche 03 décembre : Semi de Bordeaux