

## **Planification entrainement pour les interrégionaux de cross country**

### **Semaine 5 du 29/01 au 5/02**

- S1 échauffement 25' puis séance vma courte 10 à 15\*200m 100% de vma retour au calme 10'
- S2 footing 45' 60/65% de vma
- S3 échauffement 25' puis séance allure spé 800/1000/2000/1000/800m allure 90% de vma récup entre 1' retour au calme 10'
- S4 footing 45' 60/65% de vma
- S5 endurance 1h00/1h10' en nature avec travail en côte

### **Semaine 6 du 06 au 12/02**

- S1 échauffement 25' puis séance vma longue 10 à 12\*400m 98/100% de vma retour au calme 10'
- S2 footing 45' 60/65% de vma
- S3 échauffement 25' puis séance allure spé 4\*1500m 90% de vma récup entre 1' retour au calme 10'
- S4 footing 45' 60/65% de vma
- S5 endurance 1h00/1h10' de type endurance active 70% de vma

### **Semaine 7 du 13 au 19/02**

- S1 échauffement 25' puis séance vma 12\*1' récup 30'' 100% de vma
- S2 footing 45' 60/65% de vma
- S3 sortie en endurance 1h00 découverte de Segré ?
- S4 championnats interrégionaux de cross country