

# PROGRAMME DE PREPARATION - SENIORS / U18

## *Foulées Micheloises & Reprise Avant Saison*

**Pensez à vous procurer : un Certificat Médical pour "la pratique de la course à pied en compétition"**

Comme convenu, voici quelques conseils pour votre préparation aux 10,2 km que vous devez réaliser en 50 minutes.

Je vous propose 3 semaines de préparation avec 3 séances par semaine :

### ❖ SEMAINE 1 :

**Lundi 16 juillet** : footing 45 minutes avec 4 accélérations progressives de 2 minutes (puissance maxi)

**Mercredi 18 juillet** : footing 25 minutes (confort respiratoire) + 2 séries de 8 x 200m avec 30 secondes de récupération entre chaque course (marche rapide) et 3 minutes entre les 2 séries

**Vendredi 20 juillet** : footing 25 minutes (confort respiratoire) + 4 x 2000m (puissance maxi)

### ❖ SEMAINE 2 :

**Lundi 23 juillet** : footing 1heure avec 4 accélérations progressives de 2 minutes (puissance maxi)

**Mercredi 25 juillet** : footing 25 minutes (confort respiratoire) + 2 séries de 10 x 200m avec 30 secondes de récupération entre chaque course et 3 minutes entre les 2 séries

**Vendredi 27 juillet** : footing 25 minutes (confort respiratoire) + 2 x 3000m (puissance maxi)

### ❖ SEMAINE 3 :

**Lundi 30 juillet** : footing 1h15 (confort respiratoire)

**Mercredi 01 août** : footing 25 minutes + 2 séries de 10 fois 15/15 (15 secondes de course puissance maxi / 15 secondes de récupération)

**Vendredi 03 août** : footing 30 minutes

**Dimanche 05 août** : Foulées Micheloises !!!

⇒ Alors, maintenant bonne préparation et bonne course ...