



Cap-Entraînement Ekiden Toulon



ENTRAINEMENT SUR 6 SEMAINES pour 17^{ème} EKIDEN DE TOULON LE 09 MARS 2014

Semaine 1 : du 27/01 au 2/02

Mardi (Zone) : 35' de footing + 20' en accélération de 65 à 85% + 15mn de récupération.

Jeudi (Piste) : 20' footing + 2 séries de 5 x 100m à 100%, avec 5 tours de récup entre séries, 10' de récupération.

Dimanche : Sortie Cap en Luberon

Semaine 2 : 03/02 au 09/02

Mardi (Zone) : 30' de footing + 2 x 12' à 80%, récupération entre les deux 4mn de footing + 15mn de footing.

Jeudi (Piste) : 2 séries de 8 x 12", récup 20", 5 tours de footing à 65% entre les 2 séries + 10mn de récup.

Dimanche : Sortie Cap en Luberon

Semaine 3 : 10/02 au 16/02

Mardi (Zone) : 20' de footing + 15' à 80% + 5' de footing + 15' à 80% + 20' de footing.

Jeudi (Piste) : 2 séries de 6 x 300m, récup 1mn entre chaque accélération + récup de 10' en footing.

Dimanche : Sortie Cap en Luberon

Semaine 4 : 17/02 au 23/02

Mardi (Zone) : 20' de footing + 20' d'accélération progressives de 65 à 80% + 20' de récupération.

Jeudi (Piste) : 20' de footing, 2 séries de 10 x 20 " séparées par 4 tours de footing + 10' de récup.

Dimanche : Sortie Cap en Luberon

Semaine 5 : 24/02 au 2/03

Mardi (Zone) : 20' de footing + 30' en accélérant de 70 à 80% + 20' de footing

Jeudi (Piste) : 2 séries de 6 x 400m (100m de recup.) séparées par 5' de récup + 10mn de footing.

Dimanche : Sortie Cap en Luberon

Semaine 6 : 03/03 au 09/03

Mardi (Zone) : 20' de footing + 10' à 85% + 8' à 5% + 20' footing.

Jeudi (Piste) : 20' de footing + 10 x 100m, récupération 1' de footing + 10mn de récupération.

Dimanche : **EKIDEN de TOULON** (course Trimestrielle Cap en Luberon)

