



LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU	RENDEZ-VOUS
Mercredi à 19h00	FRACTIONNE COURT	Stade la Croix de Berny*	Entrée de la Patte d'Oie**
Samedi à 9h30	FOOTING (parc) ou sortie hors du parc	Parc de Sceaux	Près Guignol
	SORTIE TRAIL (plus ou moins longue)	Bois, forêts, parcs ...	Via mail / Whats'App
Dimanche à 9h30	FRACTIONNE LONG	Parc de Sceaux	Près Guignol

*Stade de la Croix de Berny (anciennement US Métro) 10, avenue Raymond Aron 92160 Antony.

**Entrée de la Patte d'Oie du parc de Sceaux face au RER Croix de Berny et immeubles Foncia (11-15, avenue Le Brun Sceaux).

À partir du mercredi 5 février 2025, les séances d'entraînement auront lieu sur le stade de l'US Métro à Antony.

Sur le plan ci-dessous, ajout des séances de préparation au marathon de Paris 2025. N'hésitez pas à vous joindre à nos amis marathoniens pour les soutenir dans leur préparation. La suite à suivre via le blog www.route109.com

DATE	DESCRIPTIF DES SEANCES	PREPARATION MARATHON DE PARIS
Dimanche 02 février	Parcours des côtes	
Mercredi 05 février	10 - 12 x 1'/1'	
Samedi 08 février	Footing	
Dimanche 09 février	3 x (1 km + 1 km) → rir 1' ris 3'	
Mercredi 12 février	2 x (1' - 1'30" - 2' - 1') → rir 1' ris 2'30"	
Samedi 15 février	Footing	
Dimanche 16 février	Les côtes	
Mercredi 19 février	2 x (5 x 1 tour 333 m) → rir 45" ris 2'30"	2 x (5 x 1'15"/45") → R 2'
Jedi 20 février		Footing 1H15
Samedi 22 février	Footing	Sortie longue 02H00 / 02H15
Dimanche 23 février	3 x 2 km → R 3'	4 x 2 km (AS) → R 3'
Mercredi 26 février	8 - 10 x 400 m → R 1'15"	1H00 footing

' : minute " : seconde R : récupération

rir : récupération inter répétitions

ris : récupération inter séries

PPS : Préparation Physique Spécifique

AS : allure semi-marathon

CONSEILS D'ELENA

- **Récupération** : 10 minutes après les séances,
- **Renforcement musculaire** : 2 fois par semaine, adapté au demi-fond, fond,
- **Sortie longue** : 1h30 / 1h40 maximum tous les 15 jours.

Préparation trail

- **Course en nature** : 1 fois par semaine sur parcours vallonné,
- **Renforcement des pieds.**