

		PROGRAMME		FOOTING	Semi-Marathon Nantes		Marathon Nantes		FOOTING
					SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	02/02 au 08/02	Mercredi	VMA	15'-20'	8 x 45"	45"	14 x 200m	100m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	10 x 600m	200m	8 x 1000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h ou Sortie GG			1h30 ou Sortie GG		
semaine 2	09/02 au 15/02	Mercredi	VMA	15'-20'	10 x 30"	30"	10 x 300m	100m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	8 x 800m	200m	6 x 1600m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h05 ou Sortie GG			1h40 dont ou Sortie GG		
semaine 3	16/02 au 22/02	Mercredi	VMA	15'-20'	10 x 45"	45"	8 x 400m	200m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	6 x 1000m	200m	5 x 2000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h10 ou Sortie GG			1h50 dont (3 x 10' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 4	23/02 au 01/03	Mercredi	VMA	15'-20'	6 x 3'	1'30	2 séries de (200m + 300m + 400m + 300m + 200m)	100m et 2' entre les séries	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	4 x 1500m	200m	(3 x 1200m) + (2 x 1500m) + (2 x 2000m)	200m	10'-15'
		Dimanche		1h15 ou Sortie GG			1h30 ou Sortie GG		
semaine 5	02/03 au 08/03	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (10 x 30"/30")	2' entre séries	6 x 500m	200m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3 x 2000m	200m	6 x 2000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h20 ou Sortie GG			2h dont (3 x 10' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 6	09/03 au 15/03	Mercredi	VMA	15'-20'	4 x 500m	200m	5 x 600m	200m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	2 x 3000m	200m	4 x 3000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h25 ou Sortie GG			2h15 dont (3 x 15' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 7	16/03 au 22/03	Mercredi	VMA	15'-20'	200m / 400m / 600m /800m / 600m / 400m / 200m	100m	300m / 500m / 600m / 800m / 600m / 500m / 300m	100m ou 200m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	6 x 1000m	200m	(2 x 2000m) + (2 x 1600m) + (2 x 1000m)	2'	10'-15'
		Dimanche		1h30 ou Sortie GG			2h30 dont (3 x 20' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 8	23/03 au 29/03	Mercredi	VMA	15'-20'	(8 x 1'1') + (8 x 30"/30") + (8 x 15"/15")	100m ou 200m	4 x 800m	200m	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3000m + 3000m + 2000m	200m	2000m + 3000m + 3000m + 2000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h20 ou Sortie GG			2h30 dont (3 x 25' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 9	30/03 au 05/04	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (5 x 1'30/1')	3' entre séries	2 séries de (6 x 2' / 1')	3' entre séries	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3000m + 2000m + 2000m	200m	4000m + 3000m +2000m	3'	10'-15'
		Dimanche		1h10 ou Sortie GG			21km (allure semi-marathon)		
semaine 10	06/04 au 12/04	Mercredi	VMA	15'-20'	3 séries de (3'1' + 2'1' + 1'1')	2' entre séries	2 séries de (6 x 300m)	100m et 2' entre les séries	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	Footing 1h	200m	3000m + 3000m + 2000m + 2000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h25 ou Sortie GG			2h dont (3 x 15' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 11	13/04 au 19/04	Mercredi	VMA	15'-20'	(4 x 1'1')+ (5 x 45"/45") + (6 x 30"/30 ")		2 séries de (5 x 200m)	100m et 2' entre séries	10'-15'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	2 x 3000m	200m	3000m + 2000m + 1000m	200m	10'-15'
		Dimanche		1h ou Sortie GG			1h30 dont (2 x 10' allure marathon) ou Sortie GG		
semaine 12	20/04 au 26/04	Mardi	VMA	15'-20'	45' dont (5 x 30"/30")		45' dont (5 x 45" / 45")		10'-15'
		Jeudi	Allure Semi	15'-20'	Footing 30min		Footing 30min		10'-15'
		Dimanche	ABALONE marathon de nantes		SEMI-MARATHON NANTES ou Sortie GG		MARATHON NANTES ou Sortie GG		