

Séances semaine 12 et 13:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 12	Echauffement 20 minutes 500 m à 110% VMA 1000 m à 100 % 2000 m à 90% 1000 m à 100 à 110% 500 m à 120 % 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 500 m à 110% 1000 m à 100% 1500 m à 90% 1000 m à 100% 500 m à 110% 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 500 m à 100% 1000 m à 90% 1000 m à 90% 500 m à 100% 5 minutes allure recup	A la fin de l'échauffement n'hésitez pas à faire quelques accélérations pour faire monter le rythme cardiaque. Pensez à boire et à vous étirer en rentrant de l'entraînement mais aussi le vendredi pour récupérer avant entraînement ou course du week end...
Semaine 13	Echauffement 20 minutes 6 x 1000 m : en accélérant progressivement sur chaque 1000 m Récup : 2 min entre chaque 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 5 x 1000 m : en accélérant progressivement sur chaque 1000 m Récup : 3 min entre chaque 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 5 x 1000 m : en accélérant progressivement sur chaque 1000 m Récup : 3 min entre chaque 5 minutes récup	Vous pouvez remplacer les 1000 m de la séance 13 par 6 x 4min30 avec un parcours varié et vallonné à faire en Fartleck Vous devez finir à fond chaque séquence !