

Séances semaine 17 et 18:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 17	Echauffement 20 minutes 10 x 15'' très vite et 45'' lent 10 x 30''/30'' vite/lent 8 x 1'/1' vite/lent 6 x 2'/1' vite/lent 5 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10'' 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 10 x 15'' très vite et 45'' lent 10 x 30''/30'' vite/lent 6 x 1'/1' vite/lent 4 x 2'/1' vite/lent 4 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10'' 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 8 x 15'' très vite et 45'' lent 8 x 30''/30'' vite/lent 6 x 1'/1' vite/lent 4 x 2'/1' vite/lent 3 minutes à allure moyenne avec quelques sprints de 10'' 5 minutes allure recup	On repart sur un travail de fractionné pour travailler la vitesse. 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 18	Sortie longue d'1h30 environ avec au bout de 45 min 8 à 10 fois 1'vite/1'moyen	Sortie longue d'1h15 environ avec au bout de 40 min 8 à 10 fois 1'vite/1'moyen	Sortie longue d'1h environ avec au bout de 40 min 6 à 8 fois 1'vite/1'moyen	