

## PLAN 10KM – Foulées Fretinoises le 14 Juillet 2017

Semaine	Séance 1	Séance 2	Séance 3
1 (15-21 mai)	45 min à 1h EF (70-75% FCM)	20 min EF 2 x 8 mn à 85-90% FCM 2 min récup 10 min de footing lent.	1h10 EF
2 (22-28 mai)	20 min EF 6 x 500m en 3 min 1m30 récup 10min de footing lent	45 min EF	Sortie longue d'1h15 40 mn EF 2 x 10 min à 80-82% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent
3 (29 mai – 4 juin)	45 min EF	20 min EF 8 x 500m en 3 min 1m30 récup 10min Footing lent	Sortie longue d'1h20 40 mn EF 3 x 8 min à 85-90% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent
4 (05-11 juin)	45 min EF	45 min EF	Sortie longue d'1h20 40 min EF 3 x 10 mn à 80-82% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent.
5 (12-18 juin)	20 min EF 4 x 1 000m en 6 mn 2 min récup 10min de footing lent	45 min EF	Sortie longue d'1h20 40 mn EF 3 x 8 min à 85-90% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent
6 (19-25 juin)	45 min EF	20 min EF 8 x 500m en 3 min 1m30 récup 10min Footing lent	Sortie longue d'1h20 40 mn EF 3 x 8 min à 85-90% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent
7 (26 juin – 2 juillet)	1h EF	20 min EF 2 000m (12 mn) – 1 500m (9 mn) – 1 000m (6 mn) 2 min 30 récup 10 min de footing lent	Sortie longue d'1h20 1h EF 15min 80% FCM 15min 85% FCM Finir la sortie en footing lent
8 (3-9 juillet)	1h EF	20 min EF 2 000m (12 mn) – 2 000m (12 mn) – 1 000m (6 mn) 2 min 30 récup 5 min de footing lent	Sortie longue d'1h15 45 mn EF 2 x 8 min à 80-82% FCM 2 min récup Finir la sortie en footing lent
9 (10-16 juillet)	1h EF	45 min EF	<b>COURSE</b> <b>VENDREDI 14 JUILLET 2017</b>