

St Vincent

Plan 3km

Week UP 1	Session 1 - Intervalle long	Session 2 Intervalle court	Session 3 endurance de base
	22' 4' facile 3X(2' moyen - 1' facile - 1' diff) 6' récup	33' 5' facile - 5' avec (2X accél 10") 3' dur - 1' marcher 5' récup 3X(1' très dur - 2' marcher) 5' récup	26' 4' facile 3*(4' moyen prog de 1à3/palier - 2' facile) 4' récup
Week UP 2	Session 1 - Intervalle long	Session 2 Intervalle court	Session 3 endurance de base
	25' 4' facile 2X(4' moyen - 1' facile - 1'30" diff) 8' récup	36' 5' facile - 5' avec (3X accél 10") 2X(3' dur - 1' marcher) 5' récup 2X(2' très dur - 2' récup) 5' récup	26' 4' facile 2*(6' moyen prog de 1à2/palier - 3' facile) 4' récup
Week UP 3	Session 1 - Intervalle long	Session 2 Intervalle court	Session 3 endurance de base
	32' 5' facile (4' moyen - 2' facile) 2X(3' moyen+ - 1' facile) 3X(2' moyen++ - 30" facile) 5' récup	34' 5' facile - 5' avec (4X accél 10") 3' dur - 1' marcher 5' récup 5X(1' très dur - 1' marcher) 5' récup	26' 8' facile (10' moyen - 4' facile) 4' récup
Week UP 4	Session 1 - Intervalle long	Session 2 Intervalle court	Session 3 endurance de base
	30' 6' facile 2X(6' moyen+ - 1' facile - 2' dur) 6' récup	39' 5' facile - 5' avec (5X accél 10") 2X(4' dur - 1' marcher) 5' récup 3X(2' très dur - 1' récup) 5' récup	32' 4' facile 8' moyen - 4' facile 2' récup 6' moyen - 2' facile 4' récup
Week UP 5	Session 1 - Intervalle long	Session 2 - REPOS	Session 3 récup
	27' 6' facile 10' moyen+ - 2' facile - 3' dur) 6' récup	OFF	30' footing très léger allure récup à facile
Week UP 6	objectif ;) READY FOR THE RACE ?		