

Préparation Marathon Pascal Simandoux 1988

	matin	soir
semaine 1		
lundi 4 janvier	1 h f à 14 km/h	40' f à 14 km/h
mardi 5		20' f + 2 cotes 700 m en 2'40" + 2 X 3 km en 10'30 (R= 3' + 10'
mercredi 6		30' f + 3 X 3' train à 16 km/h avec cadettes + 15' f
jeudi 7		30' f à 14 km/h + 10' (30"=> 30") 170m + 10' f + 30' à 15 km/h
vendredi 8		45' f + 3 lignes
samedi 9		repos
dimanche 10		Départementaux de cross à Lubersac (5°) bonnes sensations
semaine 2		
lundi 11	50' f	30' f + 5 lignes
mardi 12		repos
mercredi 13	50' f à 13,5 km/h	25' + 2 cotes 700 m en 2'40" + 4 X 3 km en 11'00" (R = 2')
jeudi 14	35' f	30' à 14 km/h + 10 lignes faciles
vendredi 15		1 h à 14,5 km/h + 10' ass + 3 cotes 400 m + 10' f + 1500 m en 4'59 (r=4) + 1000 m en 3'14 (r=4)
vendredi 15		2 X 500 m en 1'40 (r=1) + 200 m en 33" R=4' + 500 m en 1'34" r=1' + 200 en 35" + 10' f
samedi 16		20' + 5 lignes
dimanche 17	20' f	20' f + 2 km à 20 km/h (r=2) + 3 km à 18 km/h + 10' f
semaine 3		
lundi 18	1 h f à 15 km/h	40' à 16 km/h
mardi 19		15' f + 4,5 km en 15'40 (r= 4) + 4,5 km en 15'45 (r=4) + 3 km en 10'50 + 15' f
mercredi 20		30'f + 5 lignes + 10' f
jeudi 21	(fiévreux)	20' f + 3 lignes + 2 X 7' (30"=> 30") 175 m + 5' f
vendredi 22		30' f à 16 km/h + 3 lignes
samedi 23		20' à 14 km/h + 4 lignes
dimanche 24		Régionaux de cross à Lissac (9°) 10 km 800 en 39' (à 2' de Bruno LEGER)
semaine 4		
lundi 25	1 h f	30' f
mardi 26		40' f à 13,5 km/h
mercredi 27		20' f à 15 km/h + 2 cotes 700 m (2'35 et 2'30) + 9 X 900 m à 18,5 km/h (r = 45")
jeudi 28	45' f	50' à 14 km/h
vendredi 29		1 h 15' à 14,5 km/h
samedi 30		1 h 05' à 15,5 km/h
dimanche 31	45' f	(enrhumé)
semaine 5		
lundi 1° février	1 h à 13,5 km/h	30' à 14 km/h
mardi 2		1 h à 15 km/h
mercredi 3		30' + 4 X 1,5 km en 4'55 (r=2) + 5 lignes + 10' f
jeudi 4		35' f + 2 X 4' (30"=> 30") 140 m avec cadettes + 2 X 7' (30"=> 30") 165 m + 10' f
vendredi 5		40' f + 4 X 100 m en 16"
samedi 6		20' f à 16 km/h + 3 lignes
dimanche 7		Inter Régionaux Cross à Issoudun (40°) 10 places perdues dans le dernier km (pt de coté)
semaine 6		
lundi 8	50' f léger	
mardi 9		1 h f léger
mercredi 10		35' f + 8 X 3' à 17,5 km/h (r= 45") + 3 lignes + 10' f
jeudi 11		30' f + 7' (30"=> 30") 170 m + 2' trot + 7' (30"=> 30") 170m + 10' f
vendredi 12		30 + 5 lignes
samedi 13		repos
dimanche 14		Cross International de l'Equipe à Paris (67°)
semaine 7		
lundi 15	stage à Istres avec cadets	45' f
mardi 16	1 h à 16 km/h	repos
mercredi 17	15' + 5' vite lent vite	20' f + 3 lignes + 1500 m (4'50) + 3000 m (10') + 1500 m (4'50) (R= 4)
jeudi 18	30' à 15 km/h	40' f + assoupls 20' + 50' à 15 km/h + recup 15' + 50' à 15 km/h
vendredi 18	40' f	retour stage
samedi 20		repos
dimanche 21		1 h 45' f
semaine 8		
lundi 22	1 h 45' f à 14,5 km/h	20' f + 5 lignes
mardi 23		30' f
mercredi 24	neige	1 h f léger
jeudi 25	neige	35' f léger
vendredi 26		30' f léger
samedi 27	trajet vers Salon de P.	20' f à 14 km/h + 5 lignes
dimanche 28	1 h à 15 km/h	
semaine 9		
lundi 29	1 h 20' à 14 km/h	
mardi 1° mars		1 h à 14 km/h
mercredi 2	45' f	1 h f léger
jeudi 3	50' f	30' + 20 lignes enchainées sur pelouse
vendredi 4		45' à 14 km/h + 15' assoupls + 30' à 16 km/h
samedi 5	neige	2 h à 14 km/h
dimanche 6	stage à Brive. 20' f + PPG	10' + PPG
semaine 10		
lundi 7	1 h f + 3 lignes	45' f
mardi 8		30' f + 3 X 400 m cote en 1'30" + 2 X 3 km (10'30 + 10'26) + 1,5 km (5'17) (R= 2)
mercredi 9	55' f	30' + 20 lignes enchainées sur pelouse
jeudi 10	45' f	1 h 10' f à 14,5 km/h
vendredi 11		30' à 14 km/h + 30' à 16 km/h
samedi 12		repos
dimanche 13	2 h à 15 km/h	
semaine 11		
lundi 14	1 h f	40' à 15,5 km/h
mardi 15		1 h à 15,5 km/h + 5 lignes
mercredi 16		30' + 5 X 400 m cote
jeudi 17		1 h à 14 km/h
vendredi 18		1 h 20' f
samedi 19		repos
dimanche 20	2 h de Glanges = 32 km	sur parcours de 3 km (cote + descente)
semaine 12		
lundi 21	50' f	
mardi 22		20' f + 3 X 3 km (10'28 + 10'30 + 10'22) + 1000 m (3'16") (R= 2)
mercredi 23		50' f léger
jeudi 24		1 h 30' à 14,5 km/h
vendredi 25		1 h 25' à 14 km/h
samedi 26		repos
dimanche 27	séance sur 25 km Tulle:	15' f + 10 km: 32'40 (dont 1° 5 km en 15'50) (r=1) 3 km: 10' (r=10) + 5 km: 16'40 + 4km :1400
semaine 13		
lundi 28	45' à 14,5 km/h	30' f
mardi 29	1 h f	55' à 13 km/h + 4 X 400 en 1'20 (r=3) avec cadettes + 15' f
mercredi 30	55' f	1 h 20' à 15,5 km/h
jeudi 31		1 h à 14,5 km/h
vendredi 1° avril		20' + 20 lignes enchainées sur pelouse
samedi 2		1 h 45' à 14 km/h
dimanche 3	1 h 25' à 15 km/h	
semaine 14		
lundi	1 h 25' léger	30' f + 5 lignes
mardi		10' f + 30' à 17 km/h
mercredi		35' f léger
jeudi		30' à 14 km/h
vendredi	stage jeunes Brive: 20' f	
samedi		repos
dimanche		MARATHON CHATELLERAULT : 1° en 2 h 25' 43"