

PREPARATION CROSS
20-10

* Patricia LAUBERTIE

Semaine 1	
lundi 28 décembre	
mardi 29 décembre	
mercredi 30 décembre	
jeudi 31 décembre	
vendredi 01 janvier	50' ftg (parcours vallonné)
samedi 02 janvier	1h ftg vallonné et nature + gammes en côte
dimanche 03 janvier	20' f + EC + 2 x 8 x 200 m en 36" (R = 40" et 3' entre les séries)

Semaine 2	
lundi 04 janvier	Repos
mardi 05 janvier	20' ftg + 30' stepper
mercredi 06 janvier	Repos
jeudi 07 janvier	1h ftg + PPG
vendredi 08 janvier	50' ftg + 4 x 1' (R = 30")
samedi 09 janvier	1h20' ftg (matin) et 40' ftg (soir)
dimanche 10 janvier	30' ftg + 4 x 4' (R = 2') + 4 x 1'/1'

Semaine 3	
lundi 11 janvier	40' ftg + 30' stepper
mardi 12 janvier	Repos
mercredi 13 janvier	1h ftg
jeudi 14 janvier	50' ftg + PPG
vendredi 15 janvier	1h ftg dont 2 x 15' à 15 km/h
samedi 16 janvier	20' f + EC + (500 m + 300 m) + 2 x (1200 m + 800 m) + (300 m + 150 m) - 1'37", 5/57"/4'21"/2'46"/58"/28" (R = 1'/3' entre les séries)
dimanche 17 janvier	1h15' ftg vallonné en nature

Semaine 4	
lundi 18 janvier	50' ftg + PPG
mardi 19 janvier	1h15' ftg dont 20' à 15 km/h
mercredi 20 janvier	50' ftg (parcours vallonné) + PPG
jeudi 21 janvier	20' f + EC + 2 x (1000 m + 600 m + 400 m) - 3'37"/2'04"/1'18" (R = 1'30"/1'/3' entre les séries)
vendredi 22 janvier	50' ftg
samedi 23 janvier	30' ftg + 3 x 1' type départ de cross (R = 1' marche)
dimanche 24 janvier	<i>Départementaux de cross (5600 m)</i>

Semaine 5	
lundi 25 janvier	30' ftg + PPG + 4 x 100 m
mardi 26 janvier	1h ftg allure lente
mercredi 27 janvier	1h ftg + 4 x 1' (R = 30'')
jeudi 28 janvier	30' f + EC + 8 x 300 m en 58'' + 8 x 200 m en 38'' (R = 1'4''/40'')
vendredi 29 janvier	30' ftg + 4000 m à 15 km/h + 5' ftg + 4 x 1' en côte (↘)
samedi 30 janvier	Repos
dimanche 31 janvier	1h30 ftg (matin) et 30' stepper (soir)

Semaine 6	
lundi 01 février	20' f + EC + 800 m + 200 m + 1000 m + 200 m + 1200 m + 200 m + 800 m + 200 m + 800 m + 200 m (2'46''/3'27''/4'09''/37'' R = 1')
mardi 02 février	40' ftg
mercredi 03 février	40' ftg + PPG légère
jeudi 04 février	Séance en nature : 30' ftg + (30'' x 6) + (1' x 4) + (30'' x 6) (R = 15''/30''/15'' et 4' entre les séries)
vendredi 05 février	Repos
samedi 06 février	30' ftg + 3 x 1' type départ de cross (R = 1' marche)
dimanche 07 février	<i>Régionaux de cross (5620 m)</i>

Semaine 7	
lundi 08 février	45' ftg
mardi 09 février	45' ftg
mercredi 10 février	20' f + ECS + 2000 m en 7'14" + 10 x 300 m en 58" (R = 3'/100 m trot)
jeudi 11 février	1h ftg dont 6000 m à 15 km/h
vendredi 12 février	Repos
samedi 13 février	1h 30' ftg nature et vallonné
dimanche 14 février	20' f + EC + 2 x 1500 m en 5'27" + 6 x 30" en côte (R = ↘) + 2 x 2000 m en 7'16" (R = 2'/4')

Semaine 8	
lundi 15 février	1h 15' ftg allure facile
mardi 16 février	20' f + ECS + (1000 m en 3'30" + 500 m 1'37",5) + (1000 m + 2 x 500 m) (R = 1' et 4' entre les séries)
mercredi 17 février	30' ftg + 4000 m (R = 5') + 2000 m à 15 km/h (total 1h15')
jeudi 18 février	Repos
vendredi 19 février	40' ftg + 5 x 100 m
samedi 20 février	30' ftg + 5 x 100 m
dimanche 21 février	inter de cross (7100 m)

Semaine 9	
lundi 22 février	40' ftg de récupération + 5 lignes
mardi 23 février	40' ftg + 5 lignes
mercredi 24 février	1h30' ftg + 5 lignes
jeudi 25 février	20' f + ECS + 6 x (150m en 29" + 800 m en 2'43") (R = 30"/2')
vendredi 26 février	50' ftg + PPG
samedi 27 février	1h ftg dont 6000 m à 15 km/h
dimanche 28 février	20' f + EC + 4 x 1000 m en 3'33 + 4 x 500 m en 1'43" (R = 1'30"/3'/1'15")

Semaine 10	
lundi 01 mars	Repos
mardi 02 mars	20' f + EC + (3 x 200 m en 37" + 2 x 400 m en 1'18" + 2 x 600 m en 2'03" + 2 x 400 m + 3 x 200 m) (R = 40"/1'/1'30")
mercredi 03 mars	1h ftg dont 4000 m à 15 km/h
jeudi 04 mars	Repos
vendredi 05 mars	40' ftg + 5 x 100 m
samedi 06 mars	30' ftg + quelques accélérations
dimanche 07 mars	France de cross (7075 m)