

Plan d'entrainement 10km de Guer 21 Novembre

	Mardi	Jeudi	Dimanche
02/11/2021	10 x 400m réc: 1:10 95% VMA		
04/11/2021		7 x 1000m réc: 1:40 90% VMA	
07/11/2021			2 x 20min Allure semi (80 à 85% VMA sur 21km)
09/11/2021	10 x 400m réc: 1:00 95% VMA		
11/11/2021		5 x 1500m réc: 2:00 90% VMA	
14/11/2021			30 min Allure Semi
16/11/2021	3 x 1000m réc: 1:30 90% VMA		
18/11/2021		8 x 200m réc: tps effort 95% VMA	
21/11/2021			FOULÉE DE GUER