

## Séances semaine 9 et 10:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 9	Echauffement 20 minutes 4 x (1000 m à 100% de VMA +5 minutes course allure recup) 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 3 x (1000 m à 100% de VMA +5 minutes course allure recup) 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 2 x (1000 m à 100% de VMA +5 minutes course allure recup) 5 minutes allure recup	A la fin de l'échauffement n'hésitez pas à faire quelques accélérations pour faire monter le rythme cardiaque. En prévision de la course de dimanche il est important de travailler à 100 % sur les 1000 m et d'enchaîner tout de suite avec la récupération. Pensez à boire et à vous étirer en rentrant de l'entraînement mais aussi le vendredi pour récupérer avant entraînement ou course du week end... Pour les 400 m ne cherchez pas à aller trop vite mais plutôt à être régulier.
Semaine 10	Echauffement 20 minutes 5 x 400 m à 120 % VMA, récup = au temps de course 5 minutes course lente 5 x 400 m à 120 % VMA 5 minutes course lente 2000 m à 100 % VMA 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 4 x 400 m à 120 % VMA, récup = au temps de course 5 minutes course lente 4 x 400 m à 120 % VMA 5 minutes course lente 1500 m à 100 % VMA 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 4 x 400 m à 110 % VMA, récup = au temps de course 5 minutes course lente 4 x 400 m à 110 % VMA 5 minutes course lente 1000 m à 100 % VMA 5 minutes récup	