

## Programme A : Objectif “Terminer”

----- Semaines Calendaires v	<u>FOOTING</u>	<u>SORTIE COURTE</u>	<u>SORTIE LONGUE</u>
	<p><b>Objectif :</b> Maintien et récupération. Allure facile, terrain plat.</p> <p>La séance peut être terminée par 10 mn de PPG (Préparation Physique Générale) : montée de genoux, talons/fesses, jambes tendues, multi-sauts, foulées bondissantes, sauts de grenouille, course arrière, sprints courts, abdos, dorsaux ... etc.</p>	<p><b>Objectif :</b> Placée entre la séance Footing et la séance Sortie Longue, cette séance permet d'accumuler de l'endurance.</p> <p>On peut également animer cette séance en l'effectuant sur un circuit au profil vallonné, ou bien en l'effectuant en sous bois, ou bien encore en y insérant des changements d'allure (toujours progressif) , au milieu de la séance.</p>	<p><b>Objectif :</b> S'entraîner à courir longtemps, pour habituer le physique mais aussi le mental. Courir à une allure régulière, proche de celle qu'on pense pouvoir tenir sur le Marathon . Ne pas choisir des circuits au profil difficile pour cette séance.</p> <p><u>Profiter de cette sortie pour simuler le “Jour J”:</u> dernier repas, horaire de départ ; tester l'équipement ; et <b>penser à emmener de quoi se ravitailler</b>, notamment <b>eau et sucre</b> .</p>
32	4 km	6 km	12 km
33	4 km	8 km	12 km
34	4 km	8 km	14 km
35	6 km	8 km	16 km
36	6 km	10 km	18 km
37	6 km	10 km	20 km
38	6 km	12 km	20 km
39	8 km	12 km	24 km
40	8 km	12 km	24 km
41	8 km	14 km	28 km
42	6 km	12 km	24 km
43	8 km	14 km	28 km
44	6 km	10 km	20 km
45	6 km	Repos	<b>Samedi 9 novembre, Marathon du Charolais, départ 11H00</b>