

Direction Carrières-5/10km de Mantes S1 du 9 février au 15 février 2026															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footings/Rm			Al. Mixtes			Footings			Al. 10km			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40' /Rm			Ech 25' (footings+gammes) + 2*-4x(500m al.5km r=1'15" trot + 1000m al.10km) R=2'30" trot + Ra (*Gp1x2/Gp2x3/Gp3-Gp4x4) Les Groupes – Vma ➤ Gpe 1 – Vma 11-13km/h ➤ Gpe 2 – Vma 14-15km/h ➤ Gpe 3 – Vma 16-17km/h ➤ Gpe 4 – Vma 18-20 km/h			Footings EF 45'			Footings 20' + acc. Prog. 3x20"/40" + 3x2000m al. 10km objectif r=2' footings + Ra X'			Footings Long EF 1h10' à 1h30'		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:45:00			01:05:00			01:20:00		
Volume semaine	05:00:00														
S2 du 16 février au 22 février 2026															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footings/Rm			Al. 5km			Footings			Al. 10km			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40' /Rm			Ech 25' (footings+gammes) + 5* à 9x600m al. 5km r=200m <u>trot</u> + Ra (*Gp1x5-6/Gp2x6-7/Gp3 7-8-Gp4x8-9) Les Groupes – Vma ➤ Gpe 1 – Vma 11-13km/h ➤ Gpe 2 – Vma 14-15km/h ➤ Gpe 3 – Vma 16-17km/h ➤ Gpe 4 – Vma 18-20 km/h			Footings EF 50'			Footings 20' + acc. Prog. 3x20"/40" 3000x2000x1000m al. 10km + bonus 500m al. 5km R=3'/2'/1'30" trot + Ra X'			Footings Long EF 1h10' à 1h20'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:50:00			01:10:00			01:15:00		
Volume semaine	05:00:00														
S3 du 23 février au 1er mars 2026 (vacances scolaires - stade fermé)															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footings/Rm			Départ/Al.10km) Parking Diagana			Footings			Mise en Jambes (veille de course)			Carrières/Poissy		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'			Ech 25' (footings+gammes) + 4* à 8 x (200 vite r=30"/place + 500m al.10km) r=1'15" trot + ra 5' (*Gp1x4/Gp2x5-6/Gp3x6-7/Gp4x7-8) Les Groupes – Vma ➤ Gpe 1 – Vma 11-13km/h ➤ Gpe 2 – Vma 14-15km/h ➤ Gpe 3 – Vma 16-17km/h ➤ Gpe 4 – Vma 18-20 km/h			Footings EF 45'-50'			Footings 30' + acc. au train 5x20"/40"			Ech 15-20' 6 km ou 12 km		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:45:00			00:35:00			01:05:00		
Volume semaine	04:05:00														
S4 du 2 mars au 8 mars 2026 (vacances scolaires - stade fermé)															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footings/Rm			Vma soutien			Footings			Mise en Jambes (veille de course)			5-10km de Mantes		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footings 40'			Ech 25' (footings+gammes) + 6* à 10x1'/1' 90% vma footings + ra 7' (*Gp1x6-7/Gp2x7-8/Gp3x8-9/Gp4x9-10) Les Groupes – Vma ➤ Gpe 1 – Vma 11-13km/h ➤ Gpe 2 – Vma 14-15km/h ➤ Gpe 3 – Vma 16-17km/h ➤ Gpe 4 – Vma 18-20 km/h			Footings 45'			Footings 25' + 1km al.Cible + footings x'			 Ech 15-20'		
Volume séance	00:40:00			01:00:00			00:45:00			00:35:00					
Volume semaine	03:00:00														