

PLAN D'ENTRAINEMENT 2026 2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE du 26/10/26 01-nov		20' footing (8à10)x1' en côtes et rec en descente		4x8' r'3' parcours cross		1h footing avec 20' un peu +vite	footing 1h30 type trail Toussaint
SEMAINE du 02/11 au 08/11/2026		(7 à 9)x 500m , rec 200m		4x10' sur parcours cross			trail de l'hyrôme ou footing 1h30
SEMAINE du 09/11/26 au 15/11/26		pas d'entraineme nt	Courrier de l'ouest on compte sur votre présence			45' footing et 5x100m	1h 1h15
SEMAINE du 16/11 au 22/11/26		500m, 1000m 500m1000m 500m1000m 500m		1h footing		30' et 5x100m	1h15 avec 2x20' all marathon
		rec 200m pour le 500 et rec 400m pour le 1000m				ou trail de l'apocalypse	
SEMAINE du 23/11 au 29/11/26		4x6' r3' parcours cross	1h footing	2x(8x200m)		45' footing 5x100m	1h 1h15 ou Marathon de la rochelle
SEMAINE du 30/11 au 06/12/26	1h footing	6x1000m r3' all 10kms		1h footing		1h footing	1h15 footing

SEMAINE du 07/12/26 au 13/12/26		(10 à 15) x200m, Rec m		45 ' footing		1h avec 3x8 ' ou boucle de la tourlandry , 13,10 ou 5km sur route	1h à 1h15 footing Boucle de la tourlandry, trail 13,18 et 31kms
SEMAINE du 14/12 au 20/12/26		4x6' rec3' all 10kms		30' puis 5x100m		10 kms ou Ronde de Noel à la Meignanne	1h30 de footing
SEMAINE du 21/12 au 27/12/2026		2x(10x200m) rec 100m puis rec4'		45 min footing	JOYEUX NOEL		footing 1h 30
SEMAINE du 28/12 au 03/01/2027		sortie sur Faye avec la frontale ? Pas d'entraineme nt sur le stade		45 min footing	Bonne année 2027 à tous		footing 1h 30

--	--	--	--	--	--	--	--	--

1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms
-----------------------------	--	--------------------	--	------	------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------

	30 '		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms	
--	------	--	------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--

30 '		noel	10kms	SEMAINE		1h		30 '
5x100m			château gont	du 20/12		4x6' r3'		5x100m
						all 10kms		

	noel	10kms château gontif du 20/12	SEMAINE		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m	
--	------	----------------------------------	----------------	--	-----------------------------	--	----------------	--

noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel
------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------

10kms château gontif	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontif
-------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	-------------------------

SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12
----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	--------------------------	----------------------------

	1h		30 '		noel	10kms	SEMAINE	
	4x6' r3'							
	all 10kms		5x100m			château gont	du 20/12	

1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gont	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms
-----------------------------	--	--------------------	--	------	---------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------

	30'		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms	
--	-----	--	------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--

30 '		noel	10kms	SEMAINE		1h		30 '
5x100m			château gont	du 20/12		4x6' r3'		5x100m
						all 10kms		

	noel	10kms château gontier du 20/12	SEMAINE		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m	
--	------	-----------------------------------	----------------	--	-----------------------------	--	----------------	--

noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel
------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------

10kms château gontif	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontif
-------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	-------------------------

SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12
----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	--------------------------	----------------------------

	1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12	
--	-----------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	----------------------------	--

1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms
-----------------------------	--	--------------------	--	------	------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------

[illegible]

30 '		noel	10kms	SEMAINE		1h		30 '
5x100m			château gontier	du 20/12		4x6' r3'		5x100m
						all 10kms		

	noel	10kms château gontif	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m	
--	------	-------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--

noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel
------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------

10kms château gontif	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontif
-------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	-------------------------

SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12
----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------	--	------	--------------------------	----------------------------

	1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12	
--	-----------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	----------------------------	--

1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gont	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms
-----------------------------	--	--------------------	--	------	---------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------

	30 '		noel	10kms château gontier	SEMAINE du 20/12		1h 4x6' r3' all 10kms	
--	------	--	------	--------------------------	----------------------------	--	-----------------------------	--

30 '

5x100m

noel

10kms

château gontier