

## PLAN D'ENTRAINEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE</b> du 28/10 03-nov		20' footing 8à10x1' en cotes		4x8' r'3' parcours cross		1h footing avec 20' un peu +vite	<b>trail de l'hydrôme</b>  <b>5 distances :</b> 7,13,18,29 et 44km
<b>SEMAINE</b> du 04/11 au 10/11/24		rec de l'hydrôme 30' footing et (5x500m) <b>REC 1'</b>		4x10' sur parcours cross			1h à 1h15  footing
<b>SEMAINE</b>  du 11/11 au 17/11/24	<b>Courrier de l'Ouest le club compte sur votre présence</b>	4x6', rec 3'  parcours cross		séances de côtes		45' footing et  5x100m	1h 1h15
<b>SEMAINE</b> du 18/11 au 24/11/24	1h footing	500m1000m 500m1000m 500m1000m 500m r1'30 r2' pour le1000m à 80%		1h footing		30' et 5x100m  x	1h15 avec 2x20' all marathon
<b>SEMAINE</b> du 25/11 au 1/12/24		4x6' r'3' parcours cross	1h footing	2x(8x200m)		45' footing 5x100m	1h 1h15
<b>SEMAINE</b> du 2/12 au 08/12/24	1h footing	6x1000m r3' all 10kms		1h footing		1h footing	1h15 footing
<b>SEMAINE</b>  du 09/12		footing  et 10x200m		45 ' footing		1h avec 3x8 '  ou <b>boucle de la tourlandry</b>  <b>12,6km</b>	1h à 1h15 footing <b>Boucle de la tourlandry</b>

au 15/12/24						et D+172 M	12,17 et 24km
<b>SEMAINE</b> du 16/12 au 22/12/24		rec de 30' ou 4x6' r3'  all 10kms		30 '  et  5x100m		10 kms  <b>ou Ronde de Noel à la Meignanne</b>	1h30 de footing
<b>SEMAINE</b> du 23/12 au 29/12/2024		footing rec et  10x200m ou sortie avec les frontales sur faye d'anjou? ou réveillon	<b>JOYEUX NOEL</b>	45 min footing		<b>10kms de Château gontier en nocturne ?</b>	footing 1h 30



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



1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms
---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--	--	---------------------------------









30 '		noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '
5x100m			château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m



	noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '	
		château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m	



noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel
	château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m		



10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel	10kms
château gont	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m			château gont





<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12
--	--	---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--



	1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gon	<b>SEMAINE</b> du 20/12 au 26/12	
--	-----------------------------	--	----------------	--	------	----------------------	--	--



1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms
---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--	--	---------------------------------









30 '		noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '
5x100m			château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m



	noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '	
		château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m	



noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel
	château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m		



10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel	10kms
château gont	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m			château gont





<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel	10kms	<b>SEMAINE</b>
du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m			château gon	du 20/12 au 26/12



	1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gon	<b>SEMAINE</b> du 20/12 au 26/12	
--	-----------------------------	--	----------------	--	------	----------------------	--	--



1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms
---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--	--	---------------------------------









30 '		noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '
5x100m			château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m



	noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '	
		château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m	



noel	10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel
	château gon	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m		



10kms	<b>SEMAINE</b>		1h 4x6' r3'		30 '		noel	10kms
château gont	du 20/12 au 26/12		all 10kms		5x100m			château gont





<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12
--	--	---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--



	1h 4x6' r3' all 10kms		30 ' 5x100m		noel	10kms château gon	<b>SEMAINE</b> du 20/12 au 26/12	
--	-----------------------------	--	----------------	--	------	----------------------	--	--



1h 4x6' r3'  all 10kms		30 '  5x100m		noel	10kms  château gon	<b>SEMAINE</b>  du 20/12 au 26/12		1h 4x6' r3'  all 10kms
---------------------------------	--	--------------------	--	------	--------------------------	--	--	---------------------------------









30'

5x100m

noel

10kms

château gon