

PLAN D'ENTRAINEMENT

SEMAINE du 02/09 au 08/09/24		debriefing saison 20' footing 3x8' r4' 10' footing		1h footing		1h trail avec dénivelés	1h footing ou trail de juigné
SEMAINE du 09/09 au 15/09		rec 25' footing ou (6 à 8)x200m r 100m 10' foot		1h footing		1h trail avec dénivelés	1h à 1h15' footing
SEMAINE du 16/09 au 22/09/24		20 à 25' echauff 2x(10x30"x30")		1h footing		trail du sancy 33km	1h 3x6' all 10km r3' ou trail du Sancy: 61 km
SEMAINE du 23/09 au 29/09/24		rec du Sancy ou test VMA et footing		1h footing		1h 15' trail avec dénivelés	1h à 1h15' footing
SEMAINE du 30/09 au 06/10		20' 8x500 r1'30		1h footing		anjou 'R& nuit à Brissac (tous bénévoles)	challenge de Blaison
SEMAINE du 07/10 au 13/10		footing et 8x400m à 12x400m rec 200m		1h footing			trail de Savennières (10 , 15 et 30 km)
SEMAINE du 14/10 au 20/10		20' footing 6'8'6'8' r3' r4'		1h footing et départ de la Diagonale		Les Templiers	1h30 à 1h45 footing ou les Templiers
SEMAINE du 21/10 27-oct		Rec des courses ou 4x1000 m R 4 '		30 ' footing 5x100m			1h30 à 1h45 footing avec côtes