

Planning entraînement  
juillet 2015

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Jeudi	2	AG - Repas partagé	Salle des fêtes Baule
Week-end	4/5	-----	
Mardi	7	Échauffement 20 min 2 séries de 1'-2'-3'-2'-1' récup de moitié <u>Obj</u> : fractionné pyramidal Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	9	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 30'' en côte <u>Obj</u> : Vitesse en côte Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	11/12	-----	
Mardi	14	Foulées de Parçay sur Vienne	
Jeudi	16	Footing	Etang Meung sur Loire
Week-end	18/19	-----	
Mardi	21	Échauffement 20 min 8 x 3 min - r 1'30 min <u>Obj</u> : Endurance active Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	23	Échauffement 20 min 2 séries de 12 x 30''/30'' <u>Obj</u> : Farlek Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	25/26	-----	
Mardi	28	Footing	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	30	Échauffement 20 min 1 séries de 12 x 1'/50'' <u>Obj</u> : Farlek Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule

Pour Août footing et Farlek suivant les objectifs de chacun à la rentrée