

Planning entraînement
SEPTEMBRE - 2015

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	1	Échauffement 15 min 11 x 3 min - r 1'30 Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	3	<u>Préparation marathon :</u> 1h allure marathon <u>Sinon :</u> Échauffement 15 min 2 séries de 10 x (30''/30'') Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	5/6	<u>06/09/14 :</u> Urban trail de Blois (41) - 5 km, 12 km & 20 km Semi - marathon Gien-Briare-Gien (45)	
Mardi	8	Échauffement 20 min 4 x 5 min - r 2 min Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	10	<u>Préparation marathon :</u> 45' allure marathon <u>Sinon :</u> Échauffement 20 min 10 x 1 min - r 45'' Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	12/13	<u>12/09/14 :</u> Trail Nocture La piste aux Lucioles à Mont près Chambord (41) - 7 km , 17 km, 29 km & 20 km + 29 km <u>13/09/14 :</u> La Balgentienne à Beaugency (45) - 10 km & semi - marathon No-limite Race à Orléans (45)	
Mardi	15	Échauffement 20 min 10 x 45'' - r 45'' Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	17	Footing 45 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	19/20	<u>20/09/14 :</u> Le Marathon de Tours (37) Les 10 & 20 km de Tours (37)	

Mardi	22	Échauffement 20 min 10 x 1'30 min - r 1 min Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	24	Échauffement 20 min 2 séries de 6 x 30'' en côte Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	26/27	<u>27/09/14 :</u> Les milles lièvres et les 2 étangs à Semoy (45) - 9 km & 17 km Les Trails de Beauval à St Aignan / Cher (41) - plusieurs distances du 5 km au 35 km	
Mardi	29	Échauffement 20 min 2 x 10 min - récup 3 min (sur le circuit de Baule avec les 2 côtes) Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule