

Planning entraînement
NOVEMBRE - 2015

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Dimanche	1		
Mardi	3	Échauffement 15 min + PPS 11 x 1'30 min - r 1 min <i>Obj: Vitesse</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	5	Échauffement 20 min 1'-2'-4'-6'-4'-2'-1' - r de moitié <i>Obj: fractionné pyramidal</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	7/8	<u>08/11/15:</u> Trail des Postiers (41-Blois) - 12 et 32 km Course des 3 ponts à Orléans	
Mardi	10	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 30'' en côte <i>Obj: Vitesse et côtes</i> Retour au calme 10 min Renforcement musculaire PPG	Beaugency
Jeudi	12	Échauffement 20 min 8 x 3 min - r 1'30 <i>Obj: Vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	14/15	<u>15/11/15</u> : Marathon d'Orléans	
Mardi	17	Échauffement 20 min 6 x 3 min - r 2 min <i>Obj: gestion côtes-plat-descentes</i> Retour au calme 10 min	Parcours Sarabande à Beaugency
Jeudi	19	Échauffement 15 min + PPS 2 séries de 7 x 1 min - r 1 min <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min + PPG	Salle des fêtes de Baule
Week-end	21/22		
Mardi	24	Échauffement 20 min + PPS 2 séries de 12 x 30''/30''	Salle des fêtes de Baule

		<p><i><u>Obj</u>: Vitesse</i></p> <p>Retour au calme 10 min</p> <p>Renforcement musculaire + PPG</p>	
Jeudi	26	<p>Échauffement 20 min + PPS</p> <p>Course en relais côtes de Baule</p> <p><i><u>Obj</u>: gestion côtes et descentes</i></p> <p>Retour au calme 10 min + PPG</p>	Salle des fêtes de Baule
Week-end	28/29	<p><u>28/11/15</u> : Cross de Vineuil</p> <p><u>29/11/15</u> : Trail urbain d'Orléans</p>	