Planning entraînement
AVRIL 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	5	Échauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 45''/30'' – chaise 45 » min *Obj : Vitesse + renfo* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	7	Échauffement 20 min 4 x 6 min – r 2 min *Obj : Vitesse* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	9/10	----	
Mardi	12	Échauffement 20 min 2 séries de 12 x 30''/30'' Obj : Farlek Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	14	Échauffement 20 min 4' – 6' - 6' – 4' r 2 min Obj : travail endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	16/17	16/04 – trail urbain nocturne de Chartres en lumières 17/04 – Les foulées de Marolles 8 km et 20 km 10 km de mignerette	
Mardi	19	Échauffement 20 min 9 x 3 min – r 1'30 min Obj : Endurance active Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	21	Échauffement 20 min 8 x séance du triangle *Obj : VMA (côtes – descentes et plat)* Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	23/24	Les foulées d'Orléans – 5 et 10 km	
Mardi	26	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 40'' en côte *Obj : Vitesse en côte*	Beaugency

		Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	
Jeudi	28	Échauffement 20 min challenge course en relais *Obj : relais* Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Etang Meung sur Loire