

Planning entraînement  
novembre 2018 jusqu'au 8 décembre

Jour		Séance				Lieu de Rdv / Lieu de la séance
		Echauffement	Séances		Récup	
Jeudi	1	20 min	5 x 6' récup 1' <b>Allure seuil - T</b>	6 Lignes Droites de 50m	15 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau
Samedi	3 - 4	40 min endurance + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Sortie Longue max 1h30				
Course		4/11 - Trail des Postiers - Blois				
Mardi	6	20 min	4 x [45''/1'] + 4 x [1'30/2'] + 4 x [45''/1'] <b>Puissance Anaérobie - R</b>		20 min	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Jeudi	8	20 min	7 x 2' récup 1' <b>Allure Aérobie - I</b>		20 min	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Samedi	10 au 11	45 min endurance + 10 LD				
Dimanche		Sortie Longue max 1h30				
Week-end		11/11 - Cross Bian Rosa - Blois				
Mardi	13	20 min	4 x 6' récup 1' <b>Allure seuil - T</b>	4 x 45''/1' <b>Puis. Anaérobie-R</b>	20 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau
Jeudi	15	20 min	5 x [45''/1' + 45''/2' + 1'30/1'] <b>Puissance Anaérobie - R</b>		20 min	Beaugency / En dessous de la piscine
Samedi	17 au 18	50 min endurance + 8 LD				
Dimanche		Sortie Longue max 1h30 ou un 5km compétition				
Week-end		17/11 - Corrida des Donjons (41 - Montrichard) 18/11 - Marathon d'Orléans ( 42,195 et 5km)				
Mardi	20	20 min	3 x 3' récup 2' <b>Allure Aérobie - I</b>	4 x 2' récup 2' <b>Allure Aérobie - I</b>	20 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau
Jeudi	22	20 min	10 x 1'30 récup 2' <b>Puissance Anaérobie - R</b>		20 min	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Samedi	24 au 25	45 min endurance				
Dimanche		Sortie Longue avec 20min parcours Sarabande (max 1h30)				
Week-end		25/11 - Cross de Cerdon (45)				
Mardi	27	20 min	20 min <b>Allure Seuil</b>	4 x 30'' en côte <b>Anaérobie - R</b>	Renfor. musculaire 15 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau

Jeudi	29	20 min	6 x 4'30 récup 3' <b>Allure Aérobic - I</b>	15 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau
Samedi	1 au 2 déc	45 min endurance + 8 LD			
Dimanche		Sortie longue max 1h30			
Week-end		1/12 - La Sarabande (45 - Beaugency)			
Mardi	4	20 min	3 x 6' récup 2' <b>Allure Seuil - T</b>	15 min	Salle des fêtes de Baule / Lavau
Jeudi	6	50 min endurance + 6 LD			Salle des fêtes de Baule
Samedi	8 déc	La Course des 3 ponts (45 - Orléans)			
Dimanche	9 déc	Marathon de Sully			