

Planning entraînement
février 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	2	Échauffement 20 min Séance de Myo cross Max 12 x 30s/30s + 12 x 30s chaise Obj : Préparation physique trail Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	4	Échauffement 20 min 2 séries de 7 x 1 min - r 1 min Obj : Vitesse Retour au calme 10 min	Beaugency
Week-end	6/7		
Mardi	9	Échauffement 20 min 10 x 1'30'' récup 1' Obj : Vitesse Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	11	Échauffement 20 min 5 x 5' récup 2' Obj : Vitesse active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	13/14	14/02 - ½ finale des championnats de France - Lignièrès (18)	
Mardi	16	Échauffement 20 min 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2' Obj : Endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	18	Échauffement 20 min Séance de Myo cross Max en côte 12 x 30s en côte récup 50s + 12 x 30s chaise Obj : fractionné en côtes Retour au calme 10 min	Beaugency
Week-end	20/21	21/02 - 10 km de Foëcy (18)	
Mardi	23	Échauffement 20 min 3 x 8 min - r 3 min parcours à relance Obj : Gestion descentes côtes et plat	Salle des fêtes de Baule

		Retour au calme 10 min	
Jeudi	25	Échauffement 20 min 12' -8' -8' -4' <u>Obj</u> : Farlek Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	27/28	28/02 - Bike & Run d'Orleans (45)	