

Planning entraînement
MARS 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	1	Échauffement 20 min 1 séries de 12 x 1' récup 50'' <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min	RDV Beaugency
Jeudi	3	Échauffement 20 min 4 x 4 min - r 2 min <i>Obj: Vitesse</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	5/6	06/03 - 10 km et semi du Château - La chaussée St Victor (41) - course du Bourillon - Marcilly en Vilette (45) - Trail des grenouilles - Pezou (41)	
Mardi	8	Échauffement 20 min 6 x séance du triangle <i>Obj: VMA (côtes - descentes et plat)</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	10	Échauffement 20 min 4' - 6' - 6' - 4' r 2 min <i>Obj: travail endurance active</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	12/13	13/03 - Trail cloysien des 3 rivières (Cloyes sur le Loir) 10 km, 26 km et duo sur le 26 km (10+16) - L'Ard Trail - Ardon (45) - Semi marathon de Chateauroux (36) - Semi marathon de Montargis (45) - Semi marathon de Vierzon (41)	
Mardi	15	Échauffement 20 min challenge course en relais <i>Obj: relais</i> Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	17	Échauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 45''/30'' - chaise 45 » min	Salle des fêtes de Baule

		<i>Obj : Vitesse + renfo</i> Retour au calme 10 min	
Week-end	19/20	20/03 - Les foulées de l'Asfas (Saran) 5 et 10 km - Les foulées de Fondettes (37) - Semi marathon de Chartres (28)	
Mardi	22	TEST VMA	Étang Meung sur Loire
Jeudi	24	Échauffement 20 min 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' - récup de moitié <i>Obj : gestion côtes-plate-descentes</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	26/27 /28	26/03 - Ame minuit trail - Amilly (45) 28/01 - Les foulées controises (5-10 km)	
Mardi	29	Échauffement 20 min 8 x 3 min - r 1'30 min <i>Obj : Endurance active</i> Retour au calme 10 min	Étang meung sur loire
Jeudi	31	Échauffement 20 min 8 x séance du triangle <i>Obj : VMA (côtes - descentes et plat)</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule