

Planning entraînement
MAI 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Dimanche	1	Les foulées solognotes - Vienne en Val 5 km - 10 km et semi marathon Trail de Blois / Onzain - 25 km en solo ou en duo (15 km - 10 km)	
Mardi	3	Échauffement 20 min 3 x 8 min - r 3 min <i>Obj</i> : gestion côtes-plate-descentes Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	5	Échauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 45''/30'' - chaise 45 » min <i>Obj</i> : Vitesse + renfo Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	7/8	7/05 - Les sangliers de Chênaies (41- Prunay-cassereau) Trail de l'Orchidée (37 - St Epain)	
Mardi	10	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 40'' en côte <i>Obj</i> : Vitesse en côte Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	12	Échauffement 20 min 4 x séance du grand triangle <i>Obj</i> : VMA (côtes - descentes et plat) Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	14/15	15/04 - La cercottoises (45 - Cercottes) 15 km et 28 km Trail des moulins (41 - Moulineuf) 4,5 km - 8 km - 15 km et 29 km	
Mardi	17	Échauffement 20 min challenge course en relais <i>Obj</i> : relais Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Etang Meung sur Loire
		Échauffement 20 min	

Jeudi	19	1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' récup de moitié <i>Obj</i> : fractionné pyramidal Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Beaugency
Week-end	21/22	22/05 - Les foulées huisseauloises (41 - huisseau sur cosson) 5 et 10km	
Mardi	24	Échauffement 20 min 2 séries de 12 x 30''/30'' <i>Obj</i> : Farlek Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	26	Échauffement 20 min 8 x 2 min - r 1' min <i>Obj</i> : Endurance active Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Vendredi	27	Foulées abraysiennes (45 - St Jean de Braye) 5 km et 10 km	
Week-end	28/29	29-05 :Trail des Châteaux (45 - St Cyr en Val) 8 km - 16 km et 27 km Course nature autour de la bonne heure (41- Millancay)	
Mardi	24	Échauffement 20 min + PPS 12 x 1 min - r 1' en côte <i>Obj</i> : vitesses Retour au calme 10 min + PPG	Beaugency