

Planning entraînement
août 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
mardi	2	Footing	Etang de Meung sur Loire
Jeudi	4	Échauffement 20 min 10 x 1 min - r 1 min <i>Obj : Fractionné court (VMA)</i> Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Week-end	6/7	-----	
Mardi	9	Échauffement 20 min 10 x le triangle <i>Obj : fractionné</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	11	Footing	Salle des fêtes de Baule
Week-end	13/14	-----	
Mardi	16	Échauffement 20 min 2 séries de 8 x 35'' en côte <i>Obj : Vitesse en côte</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Beaugency
Jeudi	18	Échauffement 20 min 4 x 5' récup 2' <i>Obj :</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Rdv relais Louis XI
Week-end	20/21	20/08 - Trail des Maquisards - Lorris (45)	
Mardi	23	Échauffement 20 min 2 séries de 1'-2'-3'-2'-1' récup de moitié <i>Obj : fractionné pyramidal</i> Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Jeudi	25	Échauffement 20 min 10 x 1'30 min - récup 1' <i>Obj : fractionné</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	27/28		

Mardi	30	Échauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 45''/30'' - chaise 45 » min <i>Obj: Vitesse + renfo</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
-------	----	---	-----------------------------