Planning entraînement
SEPTEMBRE - 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Jeudi	1	Footing et la spéciale Guinguette	Salle des fêtes de Baule
Week-end	3/4	*04/09/14 :* Urban trail de Blois (41) – 5 km, 12 km & 20 km Semi – marathon Gien–Briare–Gien (45)	
Mardi	6	Échauffement 15 min 2 séries de 8 x (30''/30'') *Obj : Vitesse* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	8	Échauffement 20 min 4 x 4 min – r 2' *Obj : Vitesse endurance* Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Week-end	10/11	*10/09/14 :* Trail Nocture La piste aux Lucioles à Mont près Chambord (41) – 7 km , 17 km, 29 km & 20 km + 29 km *11/09/14 :* 40ème courses pédestres de châteaudun (28) La Balgentienne à Beaugency (45) – 10 km & semi – marathon No-limite Race à Orléans (45)	
Mardi	13	Échauffement 20 min 8 x séance du triangle *Obj : VMA (côtes – descentes et plat)* Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	15	Échauffement 20 min 4' – 6' - 6' – 4' r 2 min Obj : travail endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	17/18	*18/09/14 :* Le Marathon de Tours (37) Les 10 & 20 km de Tours (37) l'Orléanaise (45) - Orléans	
Mardi	20	Échauffement 20 min 10 x 1'30 min – r 1 min	Étang Meung sur Loire

		Obj : *Vitesse* Retour au calme 10 min	
Jeudi	22	Échauffement 20 min 8 x 3 min – r 1'30 min Obj : Endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	24/25	*25/09/14 :* Les milles lièvres et les 2 étangs à Semoy (45) – 9 km & 17 km	
Mardi	27	Échauffement 20 min challenge course en relais *Obj :* *relais* Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	29	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 40'' en côte *Obj :* *Vitesse en côte* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule