

Planning entraînement  
OCTOBRE - 2016

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Week-end	1/2	<u>02/10/16 :</u> Trail des 3 Garennes (41-Chaumont sur Tharonne) - 9/17/24km Trail des foulées forestières (41-Vendôme) - 5/16 km Les Foulées Roses - Orléans	
Mardi	4	TEST VMA	Étang Meung sur Loire
Jeudi	6	Échauffement 20 min 3 x 8' - r 2 min Parcours cotes descentes Objectif : Gestion allure Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	8/9	<u>9/10/16:</u> Foulées du bord de Loire (45-Jargeau) - 5/10/20 km Trail de la forêt de Russy et Foulées Gervaisiennes - 7/12/26 km	
Mardi	11	Echauffement 20' Myo Cross Max - 10 x 1'/30' chaise 50'' Objectif : Vitesse et renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	13	Échauffement 20 min 5 x 4' (avec 1' à 100 % VMA) - r 2' Objectif : endurance active Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	15/16	<u>16/10/16:</u> Courses de l'Indien (45-Orléans) - 10 km et semi-marathon Foulées ambroisiennes - 9 et 17km Trail de la Forêt de Valencay - 9 et 17 km	
Mardi	18	Échauffement 20 min 10 x 2 min - r 1'15 min Objectif : vitesse Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	20	Échauffement 20 min	Beaugency

		10 x 40'' en côte - r 1 min Objectif : fractionné en côtes Retour au calme 10 min	
Week-end	22/23	<u>23/10/16 :</u> Courir santé la Ville aux Dames	
Mardi	25	Échauffement 20 min 2'-4'-6'-4'-2' - récup de moitié Retour au calme 10 min Objectif : fractionné pyramidal Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	27	Échauffement 20 min 10 x 3 min - r 1'30 min Retour au calme 10 min Objectif : endurance	Salle des fêtes de Baule
Week-end	29/30	<u>29/10/16 :</u> Les décalés de la citrouille - Sennely Sortie possible sur Molineuf	