

Planning entraînement  
NOVEMBRE - 2015

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	1	Échauffement 20 min 12 x 1' min - r 45'' <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	3	Échauffement 20 min 3 x 8' récup 3' parcours vallonné <i>Obj: gestion allure 80 % vma</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	5/6	<u>06/11/16:</u> Trail des Postiers (41-Blois) - 12 et 32 km	
Mardi	8	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 30'' en côte <i>Obj: Vitesse et côtes</i> Retour au calme 10 min	Beaugency
Jeudi	10	Échauffement 20 min 10 à 12 fois le triangle <i>Obj: Vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	12/13		
Mardi	15	Échauffement 20 min 6 x 3 min - r 2 min <i>Obj: gestion côtes-plateaus-descentes</i> Retour au calme 10 min	Parcours Sarabande à Beaugency
Jeudi	17	Échauffement 15 min + PPS 2 séries de 7 x 1 min - r 1 min <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min + PPG	Salle des fêtes de Baule
Week-end	19/20	19/11/16 : corrida touraine primeur (41-montrichard) 20/11/16 : Marathon d'Orléans	
Mardi	22	Échauffement 20 min + PPS 2 séries de 12 x 30''/30'' <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule

		Renforcement musculaire + PPG	
Jeudi	24	Échauffement 20 min + PPS Course en relais côtes de Baule <i>Obj</i> : gestion côtes et descentes Retour au calme 10 min + PPG	Beaugency
Week-end	26/27	26/11/16 : Cross de Vineuil 27/11/16 : Trail urbain d'Orléans	
Mardi	29	Échauffement 20 min 6 x 4 min - r 2 min <i>Obj</i> : gestion côtes-plateau-descentes Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule