

Planning entraînement
DECEMBRE - 2016

| Jour | | Séance | Lieu de Rdv |
|----------|-------|--|-----------------------------|
| Jeudi | 1 | Échauffement 20 min footing + quelques 30/30 étirements et renforcement musculaire Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Week-end | 3/4 | 3/12 : La Sarabande de Beaugency (45) - 6 km 4/12 : marathon de Sully sur Loire (45) | |
| Mardi | 6 | Échauffement 20 min 12 x 1 min - r 50 '' <i>Obj: Vitesse</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Jeudi | 8 | Échauffement 20 min 7 x 3' récup 1'30 <i>Obj: vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Week-end | 10/11 | 10/12 : La salamandre givrée - Romorantin (41) la course des 3 ponts - Orléans (45) 11/12 : Cross de Pithiviers (45) plusieurs distances | |
| Mardi | 13 | Échauffement 20 min 2 series de 8 x 30'' Myo cross Max <i>Obj: renfo et vitesse</i> Retour au calme 10 min | Beaugency |
| Jeudi | 15 | Échauffement 20 min 12 fois le triangle <i>Obj: vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Week-end | 17/18 | ----- | |
| Mardi | 20 | Échauffement 20 min 2'-4'-6'-4'-2' récup de moitié <i>Obj: fractionné pyramidal</i> Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Jeudi | 22 | Échauffement 20 min 5 x (3' 80 % vma +1' 100 % vma) récup 1'30 <i>Obj: vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min | Salle des fêtes de Baule |
| Week-end | 24/25 | Noël | |

| | | | |
|----------|-------------|---|-----------------------------|
| Lundi | 26 matin | Sortie Molineuf - séance spécifique trail avec côtes | Molineuf |
| Mardi | 27 | Challenge Relais | Salle des fêtes de Baule |
| Jeudi | 29 matin | Sortie les 25 bosses | Fontainebleau |
| | 29 soir | Échauffement 20 min 8 x 1'30 min - r 1' <i>Obj: Vitesse</i> <i>Renforcement musculaire</i> Retour au calme 10 min | Beaugency |
| Week-end | 31/1 | Nouvel An | |