Planning entraînement
JANVIER - 2017

Jour		Séance	Lieu de Rendez-vous
Mardi	3	Échauffement 20 min **12 fois séance du triangle** Objectif : Gestion allure et vitesse Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	5	Échauffement 20 min **4 x 6' – r 2 min** Parcours cotes descentes Objectif : Gestion allure Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	7/8	*8/1/17:* Championnat départementaux de cross – île Charlemagne Orléans	
Mardi	10	Échauffement 20 min **10 x 2 min – r 1'15 min** Objectif : vitesse Retour au calme 10 min	Beaugency
Jeudi	12	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	14/15	*15/1/17:* Trail hivernal du Sancy – Mont-Dore (63) La montagneuse (10 ou 20km choix au 9ème) – Pancourt (45)	
Mardi	17	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	19	Échauffement 20 min **12 x 1' – r 50''** Objectif : fractionné Retour au calme 10 min	Beaugency
Week-end	21/22	*22/1/17:* Championnat régionaux de Cross – île Charlemagne Orléans	
Mardi	24	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	26	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	28/29		

Nous vous souhaitons une excellente année 2017 !