

Planning entraînement  
février 2017

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	7	Échauffement 20 min Séance de Myo cross Max 12 x 30s/30s + 12 x 50s chaise <b>Obj : Préparation physique trail</b> Retour au calme 20 min	Beaugency
Jeudi	9	Échauffement 20 min 2 séries de 7 x 1 min - r 1 min <b>Obj : Vitesse</b> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	11/12		
Mardi	14	Échauffement 20 min 10 x 1'30'' récup 1' <b>Obj : Vitesse</b> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	16	Échauffement 20 min 4 x 5' récup 2' <b>Obj : Vitesse active</b> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	18/19	19/02 - 10 km de Foëcy (18)	
Mardi	21	Échauffement 20 min 5 x 4' avec 1' à 100 % VMA <b>Obj : Endurance active</b> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	23	Échauffement 20 min fractionné pyramidal (1'-2'-3'-5'-3'-2'-1') <b>Obj : pyramidal</b> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	25/26		
Mardi	28	Échauffement 20 min 3 x 8 min - r 3 min parcours à relance <b>Obj : Gestion descentes côtes et plat</b> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule

