Planning entraînement
mai 2017

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	2	*TEST VMA* Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	4	Échauffement 20 min 4 x 7' – récup 3' Parcours en 8 (descentes / côtes) *Obj : Endurance* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	6 au 8	-	
Mardi	9	Échauffement 20 min 12 x 45''- récup 2' *Obj : Vitesse active* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	11	Échauffement 20 min 6 x (30''-45''-1') récup (20''-30''-45'') *Obj : Vitesse VMA* Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Week-end	13 au 14	Trail de l'Orchidée – St Epain (37) Trail de la Cercottoise (45)	
Mardi	16	Échauffement 20 min 14 x 1' récup 50'' Obj : Endurance active Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Jeudi	18	Échauffement 20 min 10 x 3' récup 1'30 Obj : seuil Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	19 au 21	Les foulées abraysiennes (45) Les 10 bornes huisseloises (41) Trail des châteaux (45)	
Mardi	23	Échauffement 20 min fractionné pyramidal (2-3-4-5-4-3-2) récup de moitié Obj : pyramidal	Etang Meung sur Loire

		Retour au calme 10 min	
Jeudi	25	Échauffement 20 min Séance Myo cross max 20 x (45'' – chaise 45'' et transition 5'') Obj : Myo cross max Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	27 au 28	Les sangliers de Chesnaies (41) Macadam blésois (41) Les foulées de Corbeilles (45)	
Mardi	30	Échauffement 20 min 12 x le triangle Obj : Vitesse Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire