

Planning entraînement
juillet /août - 2017

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Week-end	22/23	<u>23/07/2017 :</u> Trail des caves de Panzoult (10,19 et 35km)	
Mardi	25	Echauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 1'/45'' chaises Objectif : Vitesse et renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	27	Échauffement 20 min 3 x 8' - r 2 min Parcours cotes descentes Objectif : Gestion allure Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	29/30		
Mardi	1	Échauffement 20 min 10 x 2 min - r 1'15 min Objectif : Vitesse aux seuils Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	3	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	5/6		
Mardi	8	Échauffement 20 min 2 séries de 10 x 45'' - r 40'' Objectif : vitesse Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	10	Échauffement 20 min 12 x 1' - r 1 min Objectif : fractionné Retour au calme 10 min	Beaugency
Week-end	12/13		
Mardi	15	Échauffement 20 min 2'-4'-6'-4'-2' - récup de moitié Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire

		Objectif : fractionné pyramidal Renforcement musculaire	
Jeudi	17	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	19/20	<u>19/08/2017</u> <i>Trail des Maquisards (6,15 et 23km) à Lorris</i>	
Mardi	22	Échauffement 20 min 12 x le triangle Objectif : Vitesse aux seuils Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	24	Échauffement 20 min 4 x 5' - r 2' Objectif : endurance active Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	26/27		
Mardi	29	Échauffement 20 min 12 x 45'' en côte - récup en descente Objectif : vitesse en côte Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	31	Échauffement 20 min 12 x 1'30 récup 1' Objectif : vitesse seuil Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule