

Planning entraînement  
SEPTEMBRE - 2017

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Week-end	2/3	<u>03/09/17:</u> Urban trail de Blois (41) - 6,5 km, 13 km & 23 km 7,5 km - 12km - Semi - marathon Gien-Briare-Gien (45)	
Mardi	5	Échauffement 15 min 2 séries de 7 x (1'/50'') - r 2' <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	7	Échauffement 20 min 4 x 4 min - r 2' <i>Obj: Vitesse endurance</i> Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Week-end	9/10	<u>9/09/17 :</u> Trail Nocture La piste aux Lucioles à Mont près Chambord (41) - 7 km , 17 km, 29 km & 20 km + 29 km <u>10/09/14 :</u> La Balgentienne à Beaugency (45) - 10 km & semi - marathon	
Mardi	12	Échauffement 20 min 8 x séance du triangle <i>Obj: VMA (côtes - descentes et plat)</i> Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	14	Échauffement 20 min 4' - 6' - 6' - 4' r 2 min <i>Obj : travail endurance active</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	16/17	<u>17/09/17 :</u> Les foulées du hameau ( Boigny sur bionne 45) l'Orléanaise (45) - Orléans	
Mardi	19	Échauffement 20 min 8 x 3 min - r 1'30 min <i>Obj : Endurance active</i>	Étang Meung sur Loire
Jeudi	21	Échauffement 20 min 12 x 1 min - r 45'' <i>Obj : vitesse</i> Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule

Week-end	23/2 4	<u>24/09/17:</u> Les milles lièvres et les 2 étangs à Semoy (45) - 9 km & 17 km Les 10 et 20 km de Tours et le marathon	
Mardi	26	Échauffement 20 min 3 x (1'-2'-3') récup (50'' - 1' - 2') <i>Obj: vitesse au seuil</i> Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Jeudi	27	Échauffement 20 min 2 séries de 8 x 40'' en côte <i>Obj: Vitesse en côte</i> Retour au calme 10 min	Beaugency