

Planning entraînement
OCTOBRE - 2017

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	3	Échauffement 15 min 12 x (1'/45'') Retour au calme 10 min	Étang de Meung sur Loire
Jeudi	5	Échauffement 20 min 5 x 4 min - r 2 min Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	7/8	<u>08/10/17 :</u> Foulées du bord de Loire (45-Jargeau) - 5/10/20 km Trail de la forêt de Russy et Foulées Gervaisiennes - 8/12/28 km Trail des bulles (37-Vouvray) - 7/14/21 km et 2 nocturnes	
Mardi	10	Échauffement 20 min 3 x 8 min - r 2 min Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	12	Échauffement 20 min 10 x 1'30 min - r 1 min Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	14/15	<u>15/10/17:</u> Foulées du château de Valencay - 7 et 18km Courses de l'Indien (45-Orléans) - 10 km et semi-marathon Foulées de Bourges - 5/10/21 km	
Mardi	17	Echauffement 20 min Myo cross max 12 x (45''/50'' chaise/5'' transition) Vitesse & renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	19	Échauffement 20 min 1 séries de 12 x 35'' en côte Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Week-end	21/22		
Mardi	24	Échauffement 20 min 4x (1'-1'30'-2') récup (40''-50''-1') Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	26	Test VMA et/ou course en relais	Étang Meung sur

			Loire
Week-end	28/29	<u>29/09/17:</u> La course des citrouilles (45-Montcorbon) - 5,6/10 km Les décalés de la citrouille (45-Sennely)	
Mardi	31	Échauffement 20 min 12 x triangle Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule