

Planning entraînement
AVRIL 2018

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	3	Échauffement 20 min Myo cross Max - 12 x 45''/30'' - chaise 45'' <i>Obj: Vitesse + renfo</i> Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	5	Échauffement 20 min 4 x 5 min - r 2 min <i>Obj: Vitesse</i> Retour au calme 15 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	7/8	8/04 - Les foulées de Marolles 8 km et 20 km 10 km de mignerette	
Mardi	10	Échauffement 20 min 4' - 6' - 6' - 4' r 2 min <i>Obj: travail endurance active</i> Retour au calme 15 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	12	Échauffement 20 min 12 x triangle <i>Obj: VMA (côtes - descentes et plat)</i> Retour au calme 15 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	14/15	14/04 - Les 10km de Cheverny 15/04 - semi, duo marathon et marathon de Cheverny	
Mardi	17	Échauffement 20 min 9 x 3 min - r 1'30 min <i>Obj: Endurance active</i> Retour au calme 20 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	19	Échauffement 20 min 2 séries 10 x 45'' en côte <i>Obj: VMA en côtes</i> Retour au calme 20 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	21/22	-----	
Mardi	24	Échauffement 20 min 12 x 1'15 récup 55'' <i>Obj: Vitesse en côte</i> Retour au calme 20min ou test VMA	Etang Meung sur Loire

Jeudi	26	<p>Échauffement 20 min 3' r 1'30 - 4' r 2' - 5' r 2' - 6' r 3' en progressif par palier d'une minute <u>Obj:</u> relais Retour au calme 10 min Renforcement musculaire</p>	Salle des fêtes de Baule
Week-end	21/22	-----	