Planning entraînement
MAI 2018

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Mardi	1	1/05 – Les foulées solognotes à Vienne en Val (45) 1/05 – Les foulées de L'Arche à Tours (37) ou séance club : Échauffement 20 min 3 x 8 min – r 3 min Obj : gestion côtes-plat-descentes Retour au calme 10 min	--------- Salle des fêtes de Baule
Jeudi	3	Échauffement 20 min 12 x 1'15 récup 55'' Obj : Vitesse en côte Retour au calme 20min ou test VMA	Etang de Meung sur Loire
Week-end	5/6		
Mardi	8	Échauffement 20 min 3 séries de 7 x 40'' en côte récup 1'15 en descente et 2' entre les séries *Obj : Vitesse en côte* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	10	Échauffement 20 min 4 x 30/30 – 4 x 45/40 – 4 x 1'/50 *Obj : VMA* Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Etang de Meung sur Loire
Week-end	12/13	12/05 – Les sangliers de Chênaies (41- Prunay-cassereau) 13/05 - La cercottoises (45 – Cercottes) Trail de l'orchidée (37 – St Epain) Les 10 bornes Huisselloises (41- Huisseau sur Cosson)	
Mardi	15	Échauffement 20 min Différents ateliers de travail *Obj : travail du pied et posture* Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Etang Meung sur Loire
		Échauffement 20 min	

Jeudi	17	12 x triangle Obj : VMA (côtes – descentes et plat) Retour au calme 15 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	19/20	20/05 - Trail des Moulins (41- Molineuf) - Trail des grands 20 de Bourgueil	
Mardi	22	Échauffement 20 min 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' récup de moitié *Obj : fractionné pyramidal* Retour au calme 10 min Renforcement musculaire	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	24	*Échauffement 20 min* 8 x 2 min – r 1'15 min Obj : Endurance active Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Week-end	26/27	26-05 : Shiseido Trail Gien (45) 27-05 : Les mille ronds de la St Martin (45-Aillant sur milleron) Macadam Blésois (41)	
Mardi	29	Échauffement 20 min 12 x 1 min – r 1' Obj : vitesse Retour au calme 10 min + PPG	Beaugency
Jeudi	31	Échauffement 20 min 2 séries de 12 x 30''/30'' Obj : VMA Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule