Planning entraînement
JUIN 2018

Jour		Séance	Lieu de Rdv
Vendredi	1	Les Foulées abraysiennes (45)	
Week-end	2/3	3/06 – Trail des Châteaux – St Cyr en Val (45) - course nature autour de la Bonne Heure (41)	
Mardi	5	Échauffement 20 min 12 x séance du triangle *Obj : VMA (côtes – descentes et plat)* Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	7	Échauffement 20 min 4' – 6' - 6' – 4' r 2 min Obj : travail endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	9/10	9/06 – Entre Loire & Mauves – Baule (45) 10/06 – Les foulées de Corbeilles (45)	
Mardi	12	Échauffement 20 min *3x (1'-2'-3') récup (45''-1'-1'30)* *Obj : fractionné* Retour au calme 10 min	Etang Meung sur Loire
Jeudi	14	Échauffement 20 min 4 x 5' - récup 2' *Obj : Seuil* Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	16/17	16/06 – Trail de Sancerre 17/06 – La prunelloise (41) - la mignerette 100 % nature (45)	
Mardi	19	Échauffement 20 min 4 x (30''/30'') – 4 x (45''/45'') – 4 x (1'/50'') *Obj : fractionné* Retour au calme 10 min	Étang Meung sur Loire
Jeudi	21	Échauffement 20 min 1'-2'-4'-4'-4'-2'-1' – récup de moitié Obj : endurance active Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule

Week-end	23/24	24/06 – La Houzée running trail – Vendôme (41) - La faycienne – 10km de l'hexagone (45)	
Mardi	26	Échauffement 20 min 3 x 8 min – r 3 min Obj : Endurance active gestion cotes et descentes Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Jeudi	28	Échauffement 20 min 5 x (3'+1' à 100 % vma) récup 2'' *Obj : VMA longue* Renforcement musculaire Retour au calme 10 min	Salle des fêtes de Baule
Week-end	30	30/06 – Les trails du puits de l'enfer – Neuville aux bois (45)	