# Planning entraînement
# Janvier 2020 à février 2020

Les fêtes sont passées et j'espère que vous avez passé des bons moments avec vos proches. Il est grand temps de fixer ses objectifs afin de se préparer dans les meilleurs conditions.

| Jour | | Séances | | | | Lieu de Rdv / Lieu de la séance |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Echauffement | Séances | | Récup | |
| | | | Type | Durée Effort/Contre effort | | |
| Mercredi | 1 | Footing digestif de 45' + 8 Lignes Droites avant d'attaquer le plan principal lol | | | | |
| Jeudi | 2 | 20 min + PPG | FARTLEK<br>10' (80%VMA) + 5'(footing) + 10' (85%VMA) + 5' (footing) + 5'(85 à 90%VMA) | E : 25'<br>E/C :35' | 20 min | Salle des fêtes de Baule / Lavau |
| Samedi | 3-4 | 45 min footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | Objectif semi :<br>1h15 à 1h30 allure footing 65 % vma<br>Objectif marathon :<br>1h45 à 2h allure 70 % vma | | | | |
| Week-end | | | | | | |
| Mardi | 7 | 20 min + PPG | VMA COURTE – 100 % VMA<br>8 x 40'' récup 30'' + R'1' + 5' (90%VMA) | E : 10'20<br>E/C :15'20 | 20 min + Gainage | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| Mercredi | 8 | 15 min + PPG | **Voir programme Seb** | E :<br>E/C : | 10 min | RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 9 | 20 min + PPG | VMA LONGUE – 95 % VMA<br>2 séries [ 6 x 1'30/50] R 2' | E : 18'<br>E/C :30' | 20 min + Gainage | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| | | | Pour les crossman & woman : 100 % VMA<br>5 x 20'' récup 30'' + 1 x 1'30 | E : 3'10<br>E/C :' | | |
| Samedi | 11-12 | 1h footing 65 % vma + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | Objectif semi :<br>Sortie Longue 1h20 à 1h30 - 65 % vma avec 2 x 20' (allure semi) r' 3'<br>Objectif marathon :<br>Sortie longue 2h à 70 % vma | | | | |
| Week-end | | **12/01 : Cross Départementaux (Amilly)** | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mardi | 14 | 20 min + PPG | VMA COURTE – 100 % VMA<br>20 x 100m récup 100m | E : 2000 m<br>E/C : 4000 m | 20 min | Pré d'Allonnes / Beaugency |
| Mercredi | 15 | 15 min | **Voir programme Seb** | | 10 min | RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 16 | 20 min + PPG | ALLURE SPE CROSS & SEMI – 85 % VMA<br>2 x [45''(100%vma) + 8' + 45''(100%vma)] r' 2' | E : 19'<br>E/C :23' | 20 min | Salle des fêtes de Baule |
| | | | ALLURE SPE MARATHON – 78 % VMA<br>3 x [45''(100%vma) + 8' + 45''(100%vma)] r' 2' | E : 28'30<br>E/C : 33'30 | | |
| Samedi | 18-19 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | <u>Objectif semi</u> :<br>Sortie Longue 1h20 à 1h30 - 70 % vma<br><u>Objectif marathon</u> :<br>Sortie longue 2h à 65 % vma | | | | |
| Week-end | | 19/01 : La montagneuse (Paucourt - 45) | | | | |
| Mardi | 21 | 20 min + PPG | ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA<br>6 x 4' récup 1'30 | E : 24'<br>E/C : 33' | 15 min + gainage | RDV Meung sur Loire / Parking Fresh |
| Mercredi | 22 | 15 min + PPG | **Voir programme Seb** | E :<br>E/C : | 10 min | RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 23 | 20 min + PPG | VMA LONGUE – 95 % VMA<br>10 x 2' r' 1' | E : 8'<br>E/C :22' | 20 min + Gainage | Salle des fêtes de Baule / Côte de Baule |
| | | | Pour les crossman & woman : 95 % VMA<br>5 x 2' r' 1' + 6 x 20'' r' 30'' | E : 12'<br>E/C :20' | | |
| Samedi | 25-26 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | <u>Objectif semi</u> :<br>Sortie Longue 1h30 avec 30' allure semi<br><u>Objectif marathon</u> :<br>Sortie longue 2h15 à 70 % vma | | | | |
| Week-end | | **25/01 : Raidnight 41 - Vendôme**<br>**26/01 – Cross Régionaux (Châteauroux)** | | | | |
| Mardi | 28 | 20 min + PPG | VMA COURTE – 95 % VMA<br>5 x 30/20 + 6 x 45/30 + 7 x 1'/45" | E : 14'<br>E/C :23'55 | 15 min + Gainage étirem$^{t}$ | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| Mercredi | 29 | 15 min | **Voir programme Seb** | E :<br>E/C : | 10 min | RDV mail en bas de |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | + PPG | | | | l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 30 | 20 min + PPG | VMA LONGUE – 95 % VMA<br>15 x 1'30 r' 1' | E : 22'30<br>E/C :37'30 | 15 min + Gainage étirem† | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| Samedi | 01-02 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | Objectif semi :<br>Sortie Longue 1h30 avec 2 x 20' allure semi<br>Objectif marathon :<br>Sortie longue 2h15 avec 2 x 30' allure marathon | | | | |
| Week-end | | **2/02 – Championnat régional de Relais mixte cross - Saran** | | | | |
| Mardi | 4 | 20 min + PPG | Fractionné Pyramidal ALLURE SPE CROSS & SEMI – 85 % VMA<br>4 – 6 – 8 – 6 – 4<br>r' 2' entre chaque | E : 28'<br>E/C : 38' | 15 min | RDV Meung sur Loire / Parking Fresh |
| | | | ALLURE SPE MARATHON – 78 % VMA<br>12 - 8 – 12 - 8<br>r' 2 entre chaque | E : 40'<br>E/C : 48' | | |
| Mercredi | 5 | 15 min + PPG | **Voir programme Seb** | E :<br>E/C : | 10 min | RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 6 | 20 min + PPG | TRIANGLE allure régulière<br>10 à 15 fois | E :<br>E/C : | 15 min + Gainage étirem† | Salle des fêtes de Baule / Côte de Baule |
| Samedi | 8-9 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | Objectif semi :<br>Sortie Longue 1h30 à 65 %<br>Objectif marathon :<br>Sortie longue 2h15 - 30' allure marathon | | | | |
| Week-end | | **09/02 : 10km de Foecy - 18** | | | | |
| Mardi | 11 | 20 min | ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA<br>3 x 2000m récup 400m | E : 6000m<br>E/C : 7200m | 15 min | RDV Pré d'Allonnes à Beaugency |
| Mercredi | 12 | 15 min + PPG | **Voir programme Seb** | E :<br>E/C : | 10 min | RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency |
| Jeudi | 13 | 20 min + PPG | VMA COURTE – 100 % VMA<br>2 x [10 x 30/30] R' 2' | E : 10'<br>E/C :22' | 15 min + Gainage étirem† | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| | | | Pour les crossman & woman : | E : 12' | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 95 % VMA<br>5 x 2' r' 1' + 6 x 20'' r' 30'' | E/C :20' | | |
| Samedi | 15-16 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | <u>Objectif semi</u> :<br>Sortie Longue 1h30 avec 8km allure semi<br><u>Objectif marathon</u> :<br>Sortie longue 2h30 avec 15km allure marathon | | | | |
| Week-end | | **14/02 : La valentine gatinaise - Montargis**<br>**15/02 : Pyjama Party Trail - Tours**<br>**16/02 : Demie finale de cross (Avord)** | | | | |
| Mardi | 18 | 20 min + PPG | VMA COURTE – 100 % VMA<br>Myo cross max<br>2 x [8 x (45"/10"/50")] R 2' | E : 12'<br>E/C :28' | 20 min + relax | Salle des fêtes de Baule / Lotissement |
| Jeudi | 20 | 20 min | ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA ou SEMI 84%VMA<br>6 x (30"+ 4'+ 30") r' 1'30 | E : 30'<br>E/C : 39' | 20 min | RDV Meung sur Loire / Parking Fresh |
| Samedi | 22-23 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | <u>Objectif semi</u> :<br>Sortie Longue 1h15 à 65 % vma<br><u>Objectif marathon</u> :<br>Sortie longue 2h30 à 2h45 avec 2 x 10km allure marathon r' 3' | | | | |
| Week-end | | | | | | |
| Mardi | 25 | 20 min + PPG | VMA LONGUE – 95 % VMA<br>12 x 1'30 / 1' | E : 18'<br>E/C : 39' | 20 min | RDV Pré d'Allonnes à Beaugency |
| Jeudi | 27 | 20 min + PPG | ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA ou SEMI 84% VMA ou MARATHON 74 % VMA<br>2 ou 3 x 15' r' 2' | E : 30'-45'<br>E/C 36'-51' | 15 min | Salle des fêtes de Baule / Lavau |
| Samedi | 29/02 et 01/03 | 1h footing + 8 Lignes Droites | | | | |
| Dimanche | | <u>Objectif semi</u> :<br>Sortie Longue 1h30 à 65 % vma<br><u>Objectif marathon</u> :<br>Sortie longue 2h45 à 3h à 65 % vma | | | | |
| Week-end | | **1/03 : Course du Bourillon – 45 (Marcilly en Villette)**<br>**Entre Loire et Châteaux – 41 (La Chaussée St Victor)**<br>**Trail Cloysien des 3 Rivières – 28 (Montigny le Gannelon)** | | | | |