Planning entraînement
Mars 2020 à Avril 2020

L'hiver est quasi terminé, le vent est toujours présents mais les journées se rallongent. Les objectifs approchent à grand pas et il est temps de tout donner pour les atteindre.

Jour		Séances				Lieu de Rdv / Lieu de la séance
		Echauffement	Séances		Récup	
			Type	Durée Effort/Contre effort		
Mardi	3	20 min + PPG	VMA COURTE – 100 % VMA 2 x [8 x 1'/1'] R' 2'	E : 16' E/C :32'	20 min	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Mercredi	4	15 min + PPG	**Voir programme Seb**	E : E/C :	10 min	RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency
Jeudi	5	20 min + PPG	Pour les marathonniens 5 x 8' récup 2' (90%VMA)	E : 40' E/C :50'	20 min	RDV Meung sur Loire / Parking Fresh
			VMA SPE 10km 5 x 4' r' 1'30 + 6 x 30/30	E : 27' E/C :37'30		
Samedi	7-8	1h footing + 6 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : 1h15 à 1h30 allure footing 65 % vma Objectif marathon : 1h45 à 2h allure 65 % vma				
Week-end		**07/03 : Semi-marathon de Vierzon** **L'ard Trail – Ardon (45)** **08/03 : Semi-marathon de Montargis** **10km et semi-marathon de Chartres**				
Mardi	10	20 min + PPG	VMA LONGUE – 95 % VMA 10 x 2' r' 1'10	E : 20' E/C : 31'40	20 min + Gainage	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Mercredi	11	15 min + PPG	**Voir programme Seb**	E : E/C :	10 min	RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency
Jeudi	12	20 min + PPG	ALLURE SPE 21 ou MARA 3 - 4 x 15' récup 2' (90%VMA)	E : 45'-1h E/C :51'-1h08	15 min	RDV Meung sur Loire / Parking Fresh
			VMA SPE 10km 4 x 8' r' 1'30	E : 32' E/C :38'		
Samedi	14-15	1h footing 70 % vma + 6 Lignes Droites				

Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h20 à 1h30 - 65 % vma avec 2 x 20' (allure semi) r' 3' Objectif marathon : Sortie longue 1h30 à 65 % vma				
Week-end		**14/03 : Les 5 et 10km Les boucles du Parc Floral (Orléans)** **15/03 : Semi-marathon de Châteauroux**				
Mardi	17	20 min + PPG	ALLURE SPE 10 6 x 1000m r' 200m	E : 6000 m E/C : 7200m	20 min	Pré d'Allonnes / Beaugency
Mercredi	18	15 min	**Voir programme Seb**		10 min	RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency
Jeudi	19	20 min + PPG	VMA COURTE en côte – 95 % VMA 2 x [8 x 40" en côte r' 1'10] R 2'	E : 10'40 E/C :31'20	20 min	Salle des fêtes de Baule
Samedi	21-22	1h footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h20 à 1h30 - 70 % vma Objectif marathon : Sortie longue 2h30 à 65 % vma				
Week-end		**21/01 : Les foulées de Fondettes**				
Mardi	24	20 min + PPG	VMA LONGUE – 92 à 95 % VMA (2'-4'-6'-6'-4'-2') R' (1'-1'30-2'-2'-1'30-1')	E : 24' E/C : 33'	15 min + gainage	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Mercredi	2	**ESPACE VITALITE**				RDV à l'Espace Vitalité
Jeudi	26	20 min + PPG	ALLURE SPE 10 3 x 10' r' 2' ALLURE SPE MARAT ET SEMI 3 x 15' r' 2'	E : 30' E/C :36' E : 45' E/C :51'	20 min	RDV Meung sur Loire / Parking Fresh
Samedi	28-29	1h30 footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie 1h à 70 % vma Objectif marathon : Sortie 1h à 70 % vma				
Week-end		**28/03 : Ame minuit Trail – Amilly (45)** **29/03 : A bout de souffle – Bou (45)** **Les foulées vendômoises**				

Mardi	31	20 min + PPG	ALLURE SPE MARAT – SEMI ou 10km 1200-1600-2000-1600-1200 r' 200m	E : 7600m E/C :8600m	20 min	Rdv Pré d'Allonnes à Beaugency
Mercredi	1	15 min + PPG	**Voir programme Seb**	E : E/C :	10 min	RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency
Jeudi	2	20 min + PPG	VMA COURTE – 100 % VMA 20 x 30/30	E : 10' E/C :20'	15 min + Gainage étirem†	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Samedi	4-5	1h footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h30 avec 2 x 20' allure semi Objectif marathon : Sortie longue 2h15 avec 2 x 30' allure marathon				
Week-end		**4/04 – Châti'Trail – Chatillon sur Loire (45)** **4-5/04 – 10km, semi-marathon et marathon de Cheverny**				
Mardi	7	20 min + PPG	TRIANGLE 10 à 15 fois	E : - E/C : -	15 min	Salle des fêtes de Baule / Côte de Baule
Mercredi	8	15 min + PPG	**Voir programme Seb**	E : E/C :	10 min	RDV mail en bas de l'abbaye à Beaugency
Jeudi	9	20 min + PPG	ALLURE SPÉ 10KM ou SEMI 4 x 8' r' 2'	E : 32' E/C : 40'	15 min + Gainage étirem†	RDV Meung sur Loire / Parking Fresh
Samedi	11-12	1h footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h30 à 65 % Objectif marathon : Sortie longue 2h30 - 30' allure marathon				
Week-end		**12/04 : Trail des 3 garennes de Sologne – Chaumont sur Tharonne (41)** **13/04 : Les foulées controises (41)**				
Mardi	14	20 min	VMA COURTE – 100 % VMA Myo cross max 2 x [8 x (45"/10"/50")] R 2'	E : 12' E/C :28'	20 min + relax	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Jeudi	16	20 min + PPG	ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA ou SEMI 84%VMA 6 x (30"+ 4'+ 30") r' 1'30	E : 30' E/C : 39'	20 min	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Samedi	18-19	1h footing + 8 Lignes Droites				

Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h30 avec 8km allure semi Objectif marathon : Sortie longue 2h30 avec 15km allure marathon				
Week-end		**19/04 : Les foulées de la Charbonnière – St Jean de Braye**				
Mardi	21	20 min + PPG	VMA LONGUE – 95 % VMA 12 x 1'30 / 1'	E : 18' E/C : 39'	20 min	RDV Etang Meung sur Loire
Jeudi	23	20 min + PPG	ALLURE SPÉ 10KM – 90 % VMA ou SEMI 84% VMA ou MARATHON 74 % VMA 2 ou 3 x 12' r' 2'	E : 30'-45' E/C 36'-51'	15 min	Salle des fêtes de Baule / Val
Samedi	25-26	1h footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h15 à 65 % vma Objectif marathon : Sortie longue 2h30 à 2h45 avec 2 x 10km allure marathon r' 3'				
Week-end		**26/04 : La Laillyloise (45)** **Trail de la Grande Pierre – Marolles (41)**				
Mardi	28	20 min + PPG	PMA – 110 % VMA 5 X [45/45 + 45/1'30 + 1'30/45]	E : 15' E/C :30'	20 min + Gainage	Salle des fêtes de Baule / Lotissement
Mercredi	29	**ESPACE VITALITE**				RDV à l'Espace Vitalité
Jeudi	30	20 min + PPG	VMA LONGUE – 95 % VMA 2 x 400m r' 200m + 4 x 800m r' 200m + 2 x 400m r' 200m	E : 4800 m E/C :6400 m	20 min + gainage	Piste de Beaugency – Pré d'Allonne
Vendredi	1/05					
Samedi	2/05 et 03/05	1h footing + 8 Lignes Droites				
Dimanche		Objectif semi : Sortie Longue 1h30 à 65 % vma Objectif marathon : Sortie longue 2h45 à 3h à 65 % vma				
Week-end		**1/05 : Les foulées de l'Arche – 37 (Tours)** **Les foulées solognotes – Vienne en Val**				