

PLAN ENTRAINEMENT MARS-AVRIL 2016.xls

1/2

Mardi et Jeudi: la séance commence par 25' d'échauffement et finit par 10' de retour au calme

AS21 = Allure Semi

AS42 = Allure Marathon

R, r = récupération entre les séries

SEMAINE DU 07/03 AU 13/03	MARDI	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30 Participants TMR : 1 seul série
	JEUDI	3 x 5' Allure Trail r=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Trail de la Montagne de Reims (Ecueil, 15 et 35 km) 10 km de Witry-Lès-Reims
	MARDI	Footing 1h
	JEUDI	3 x 6' Allure Semi r=2'
SEMAINE DU 14/03 AU 20/03	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance Trail des Ajaus (Chalons-en-Ch., 12 et 22 km) 10 km de Courcy
	MARDI	2 x 6 1/2T r=45s R=2'30
	JEUDI	2 x 10' Allure Marathon r=2'
SEMAINE DU 21/03 AU 27/03	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Lundi 28/3 : Enfer de la Boulette (Rouvroy, 27 km)
	MARDI	Footing 1h
	JEUDI	Reportée (trop de pluie)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
SEMAINE DU 28/03 AU 03/04	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance Courir pour la vie (Chalons-en-Ch., 10 et 21 km)
	MARDI	2 x 10 x 30"/30" R=2'
	JEUDI	Côte de la ferme pendant 30' (ou 2 x 14' avec r=2') Rdv à 18h15 au parking de l'école à Rosnay
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 2h Endurance Corrida de St-Brice-Courcelles (9km)

SEMAINE DU 11/04 AU 17/04	MARDI	8 x 45"/30" – R=2' – 10 x 30"/30"
	JEUDI	Côte de la ferme pendant 36' (ou 2 x 17' avec r=2') Rdv à 18h15 au parking de l'école à Rosnay
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi Funny Run (Ay, 5 et 10 km)
	DIMANCHE	CHEMIN : 2h30 Endurance Trail du Pays d'Argonne (12, 24 et 44 km)
SEMAINE DU 18/04 AU 24/04	MARDI	4 x 1'/40" – R=2' – 7 x 40"/20" – R=2' – 11 x 20"/20"
	JEUDI	2 x 15' Allure 2 (Bonus Morbihan 15' Allure 2)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi Week-End Vosges (Michelbach)
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Week-End Vosges (Michelbach)
SEMAINE DU 25/04 AU 01/05	MARDI	3 x 8' AS21 r=2'
	JEUDI	Fartlek 2'/3'/4'/4'/3'/2' Vendredi 29/4 : 10 km d'Epernay
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 2h Endurance Vers ROSNAY Trail des côtes de Champagne (Chalons-en-Ch., 13 km) Les crêtes Baraquinnes (Monthermé, 15 km)
SEMAINE DU 02/05 AU 08/05	MARDI	2 x 10' Allure 3 (AS42) (Bonus Morbihan 10' Allure 3) Mercredi 4/5 : Corrida d'Orgeval (7km)
	JEUDI	Rendez-vous à 9h, Footing1h Marche des Elus (Sacy, 6/9/12 km, départ à 9h)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Vers ROSNAY Semi-marathon de Troyes (21 km)

A venir

14 Mai : 10 km de Bezannes
 15 Mai : Mai'zonnaise
 5 Juin : Trail du Mont de Berru
 11 Juin : Trail du St Jacques (Le Puy en Velay)
 24 Juin : Grand Raid du Morbihan (Vannes)
 14 juillet : La Renwezienne
 4 Septembre : Trail de la St Aubeu
 29 Octobre : Trail 'loween