

PLAN ENTRAINEMENT SEPT-OCT 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

<p>SEMAINE DU 05 AU 11/09</p>	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	5 x 3' r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	

<p>SEMAINE DU 12 AU 18/09</p>	MARDI
	3 x 5' AS21 r=2'
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	
Foulées aquatintiennes (Tingueux, 14 et 21,1 km)	

<p>SEMAINE DU 19 AU 25/09</p>	MARDI
	2 x 10 30"/30" R=2'
	JEUDI
	3 x 7' AS21 r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	

<p>SEMAINE DU 26 AU 02/10</p>	MARDI
	4 x 1000m AS10 r=1'30
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	
Sedan-Charleville (24,4 km)	

<p>SEMAINE DU 03 AU 09/10</p>	MARDI
	2 x 10' Allure trail R=2'
	JEUDI
	2 x 8 30"/30" R=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	
Run in Reims (10, 21 et 42 km)	

SEMAINE DU 10 AU 16/10	MARDI	2 x 8 côtes r=descente R=2'
	JEUDI	3 x 9' AS21 r=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

SEMAINE DU 17 AU 23/10	MARDI	2 x 10 côtes r=descente R=2'
	JEUDI	2 x 12' AS21 r=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

SEMAINE DU 24 AU 30/10	MARDI	2 x 8 30"/30" R=2'
	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

Trail 'loween (Nouvion, 17 et 32 km)

SEMAINE DU 31 AU 06/11	MARDI	Rdv à 9h au Champ Jeudi: Sortie Chemin de 1h30
	JEUDI	6 x 1T r=1/2T
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

SEMAINE DU 07 AU 13/11	MARDI	10 Longueurs rapide r=largeur
	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

La sparnatrail (Epernay, 15, 32 et 57 km)

A venir

Samedi 26 novembre : Corrida de Cormontreuil (7,4 km)
 Samedi 17 décembre : Trail Hivernal des Noct'en Bulles (Les Mesneux, 18 km)
 Mercredi 28 décembre : Corrida de Bétheny (8,6 km)