

**PLAN ENTRAINEMENT NOV-DECEMBRE 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><b>SEMAINE DU</b> <b>31</b> <b>AU</b> <b>06/11</b></p>	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	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>07</b> <b>AU</b> <b>13/11</b></p>	MARDI	10 Longueurs rapide r=largeur
	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>La sparnatrail (Epernay, 15, 32 et 57 km)</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>14</b> <b>AU</b> <b>20/11</b></p>	MARDI	8 Longueurs rapide r=largeur + R=2'30 + 6 Côtes r=descente
	JEUDI	7 x 1T r=1/2T
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>21</b> <b>AU</b> <b>27/11</b></p>	MARDI	4 x 2T r=1/2T
	JEUDI	2 x 10' AS21 r=1/2T
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi <b>Corrida de Cormontreuil (7,4 km)</b>
	DIMANCHE	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>28</b> <b>AU</b> <b>04/12</b></p>	MARDI	8 x Squat Statique + Côtes r=descente
	JEUDI	0,5T 1T 1,5T 2T 1,5T 1T 0,5T r=1'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>5</b> <b>AU</b> <b>11/12</b></p>	MARDI	2 x 6 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	1T 1,5T 2T 2T 1,5T 1T r=1'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>	

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>12</b> <b>AU</b> <b>18/12</b></p>	MARDI	2 x 8 1/2T r=40" R=2'30
	JEUDI	5 x 2T r=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>Trail Hivernal des Noct'en Bulles (Les Mesneux, 18 km)</b>
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b>	

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>19</b> <b>AU</b> <b>25/12</b></p>	MARDI	6 x 2T r=2'
	JEUDI	Footing 1h ----- <b>SORTIE FRONTALE</b> -----
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>Bon Réveillon !!!</b>
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>	

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>26</b> <b>AU</b> <b>01/01</b></p>	MARDI	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30 <b>Mercredi : Corrida de Bétheny (8,6 km)</b>
	JEUDI	3 x 6' Allure Trail R=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>Bon Réveillon !!!</b>
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b>	

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>02</b> <b>AU</b> <b>08/01</b></p>	MARDI	Exercices de PPS (Talon-Fesses – Montées de genoux – foulées bondissantes - jambes tendues)
	JEUDI	8 Longueurs ' <b>A fond</b> ' r=reste du tour (3' env)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>	

A venir

Samedi 14 Janvier : Trail du Hibou (Fismes – 10 km)  
 Samedi 04 Février : Trail des fondus au clair de lune (Sezanne – 14 et 30 km)  
 Samedi 25 Février : Aymon Trail (Bogny-sur-meuse – 30 km)  
 Dimanche 26 Février : Trail des Coqs (Dormans – 12 et 30 km)  
 Dimanche 12 Mars : Trail de la montagne de Reims (Ecueil – 15 et 30 km)  
 Dimanche 12 Mars : 10km de Witry-Lès-Reims (Witry-Lès-Reims)  
 Dimanche 26 Mars : Corrida de Saint-Brice-Courcelles (10 km)  
 Lundi 1 Mai : 20 km de Maroilles (Maroilles – 20 km)