

PLAN LOISIRS mai-juin 2024

20	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
29/04 au 05/05	30' footing échauffement x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 5' étirements	2 x 8 30' footing échauffement 6 x 200m en cote étirements	récup 10'	1h15 allure endurance étirements
06/05 au 12/05	20' footing échauffement fartlek 2'(1)3'(2)4'(3)5'(4)4'(3)3'(2)2' récup 5' étirements	1h footing étirements		1h15 allure endurance étirements
13/05 au 19/05	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements	1h15 de footing avec cotes étirements		1h15 footing ou Ronde des étangs Vert le Petit 5km,10km et 15km
20/05 au 26/05	20' footing échauffement 6 x 400m récup 5' étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 5' étirements		1h15 footing ou Course des Célestins Marcoussis 5km et 10km
27/05 au 02/06	20' footing échauffement fartlek 2x1'(1)2x2'(1)1x3'(1)2x2'(1)2x1' récup 5' étirements	1h footing étirements	10 bornes St Médard Brunoy 5 et 10km	1h15 allure endurance étirements
03/06 au 09/06	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA récup 5' étirements	1h15 de footing avec cotes étirements		1h15 allure endurance étirements
10/06 au 16/06	1h footing étirements	30' footing échauffement 6 x 200m en cote étirements	récup 10'	1h15 allure endurance étirements
17/06 au 23/06	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements	récup 5'	20' footing échauffement 500m, 1000m, 1000m, 500m étirements	1h15 allure endurance étirements
24/06 au 30/06	20' footing échauffement fartlek 2'(1)3'(2)4'(3)4'(3)3'(2)2' récup 5' étirements	1h footing étirements		1h15 allure endurance étirements