

## PLAN ENTRAINEMENT LOISIR

Semaine	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
<b>05/09 au 11/09</b>	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h00 footing étirements	repos	1h00 footing étirements
<b>12/09 au 18/09</b>	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h00 footing étirements
<b>19/09 au 25/09</b>	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA étirements	<b>Run 2 K</b> 20' échauffement 1 fois ou 2 fois ou 3 fois 2000m	<b>Foulées Chiroquoise</b> <b>10 Km et 5 Km</b> <b>9h30</b>	30' footing 2 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>26/09 au 02/ 10</b>	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA étirements	30' footing 2 x 2'(1') 2'(1') 2'(1') alternance: allure seuil/allure endurance récup 15' étirements	<b>Corrida de CORBEIL</b> <b>Championnat ESSONNE 10 Km</b> <b>17h00</b>	1h00 footing étirements
<b>03/10 au 09/10</b>	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	1h footing	repos	30' footing 2 x 6' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>10/10 au 16/10</b>	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h footing étirements <b>ou organisation SEMI ORDIC</b>
<b>17/10 au 23/10</b>	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	20' footing échauffement 6 a 8 cotes chemin fer étirements	repos	30' footing 3 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>24/10 au 30/10</b>	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h00 footing étirements
<b>31/10 au 06/11</b>	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	1h footing	repos	30' footing 3 x 6' allure plus rapide 15' récup étirements

<b>07/11 au 13/11</b>	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h30 footing étirements
<b>14/11 au 20/11</b>	20 mn footing échauffement 8 x 300m 95% VMA étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	30' footing 10' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>21/11 au 27/11</b>	1h footing	20' footing échauffement 2 x 2000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	1h00 footing étirements
<b>28/11 au 04/12</b>	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	30' footing 2 x 10' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>05/12 au 11/12</b>	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	20' footing échauffement 6 a 8 cotes chemin fer étirements	repos	1h00 footing étirements
<b>12/12 au 18/12</b>	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA étirements	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	repos	30' footing 3 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
<b>19/12 au 25/12</b>	30' footing 12 diagonales 15' récup étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	<b>NOEL</b>
<b>26/12 au 01/01</b>	1h footing	1h footing	repos	<b>NOUVEL AN</b>

