

# PLAN LOISIR mai-juin 2023

	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
<b>01/05 au 08/05</b>	30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 5' étirements	30' footing échauffement 6 x 200m en cote récup 10' étirements		1h15 allure endurance étirements
<b>09/05 au 14/05</b>	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
<b>15/05 au 21/05</b>	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements	1h15 de footing avec cotes étirements		1h15 allure endurance étirements
<b>22/05 au 28/05</b>	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 5' étirements		1h15 footing ou <b>Ronde des étangs Vert le Petit 5,10 et 15km</b>
<b>29/05 au 04/06</b>	20' footing échauffement fartlek 2x1'(1)2x2'(1)1x3'(1)2x2'(1)2x1' récup 5' étirements	1h footing étirements	<b>Les 10 BORNES de la Saint-Médard Brunoy 5 km et 10km</b>	1h15 allure endurance étirements
<b>05/06 au 11/06</b>	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA récup 5' étirements	15' footing échauffement 1h00 allure endurance (avec cotes) étirements		1h15 allure endurance étirements
<b>12/06 au 18/06</b>	1h footing étirements	30' footing échauffement 6 x 200m en cote récup 10' étirements		1h15 allure endurance étirements
<b>19/06 au 25/06</b>	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements	1h15 de footing avec cotes étirements		1h15 allure endurance étirements
<b>26/06 au 02/07</b>	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