



## PLAN LOISIR Janvier à fin Avril 2023

	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
02/01 au 08/01	30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2') entre série récup 10' étirements	30' footing échauffement 6 x 200m en cote récup 10' étirements		1h15' footing
09/01 au 15/01	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	20' footing échauffement fartlek: 2x1'(1')2x2'(1')1x3'(1')2x2'(1')2x1'(1') récup 5' étirements		1h15' footing ou <b>Championnat Essonne Cross La Norville</b>
16/01 au 22/01	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	1h15' footing avec cotes étirements		30' allure endurance 2x5' allure seuil 30' allure endurance
23/01 au 29/01	20' footing échauffement fartlek: 1x3'(2')1x4'(2')2x2'(2')2x1'(2') récup 5' étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 10' étirements		1h30' footing
30/01 au 05/02	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 10' étirements	30' footing échauffement 3 x 50-100-150 m en cote récup 10' étirements		1h15' footing
06/02 au 12/02	20' footing échauffement 2 x 2000m (récup 2') récup 10' étirements	1h15' footing avec cotes étirements		1h15 footing ou <b>10km d'Etampes</b>
13/02 au 19/02	30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 10' étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 10' étirements		1h30' footing
20/02 au 26/02	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	20' footing échauffement 3x8' allure seuil (récup 2') récup 5' étirements		30' allure endurance 3x5' allure seuil 30' allure endurance
27/02 au 05/03	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	1h footing		1h15 footing ou <b>Semi Marathon de Paris</b>
06/03 au 12/03	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA récup 50m marche/50m trot) récup 10' étirements	1h15' footing avec cotes étirements		1h15' footing
13/03 au 19/03	20' footing échauffement 3x8' allure seuil (récup 2') récup 5' étirements	30' footing échauffement 3 x 50-100-150 m en cote récup 10' étirements		<b>ORGANISATION FOULEES SAVIGNY</b>
20/03 au 26/03	20' footing échauffement fartlek: 2'(1') 3'(2') 4'(3') 5'(4') 4'(3') 3'(2') 2' récup 5' étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 10' étirements		1h30' footing



## PLAN LOISIR Janvier à fin Avril 2023

	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
<b>27/03 au 02/04</b>	30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 10' étirements	1h footing		1h footing ou <b>Ekiden de Montgeron</b> ou <b>Marathon de PARIS</b>
<b>03/04 au 09/04</b>	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 10' étirements	30' footing échauffement 6 x 200m en cote récup 10' étirements		30' allure endurance 2x5' allure seuil 30' allure endurance
<b>10/04 au 16/04</b>	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	20' footing échauffement 2 x 2000m (récup 2') récup 10' étirements		1h15' footing
<b>17/04 au 23/04</b>	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements	1h footing		1h15 footing ou <b>Balade des Chênes d'Antan</b>
<b>24/04 au 30/04</b>	1h footing	1h15' footing avec cotes étirements		