



PLAN ENTRAÎNEMENT DU 11/10 au 08/12

Mercredi : rdv au camping de l'Etang Salé Les Bains à 20h

Vendredi : rdv au satde des Avrions (complexe sportif) à 20h

Mercredi	11-oct	Partou...	Footing 1h30	Vendredi	10-nov	ça tourne	3 à 4 x (3t+1cote 20m+desc 10m)
Vendredi	13-oct	Si tu avances et tu recules ...	4Tr mini (Av 40m / rec 20m) + Renfo en cote	Mercredi	15-nov	Antenne ou piste sable	MYOCROSS 12x1mn cote/45s chaise en bas
Mercredi	18-oct	Antenne	MYOCROSS 10x45scote/45s chaise en bas	Vendredi	17-nov	PPGRRRRR	2grpes (1 stade 1 gradin) tournante à 45mn
Vendredi	20-oct	Tu marches plus vite que tu cours	4 à 5 x (2t (allure of the day) + montée en marchant + redescente à fond + remontée stade)	Mercredi	22-nov	coulee verte	AL2+ 6 à 8 x 4mn (recup 2mn)
Mercredi	25-oct	Tarama	AL2+ 12 x 2mn avec recup 1'30	Vendredi	24-nov	renfo vites comme d'hab quoi	EXOS sur stade (30" atelier et vitesse 20m)
Vendredi	27-oct	PPGRRRR	Gratin avec recup active en sauce	Mercredi	29-nov	douceur antenne	Al2- 6 tours coté doux
Mercredi	01-nov	Parcours santé	AL2- 6 x 5mn recup 2'30	Vendredi	01-déc	Frac si on y est	3 x (12 x 15"/15") là ça pique
Vendredi	03-nov	Frak s'il vous plaît	(12x30"/30" à 110%) (10x30"/15" à 110%) 12x30"/30" à 110%)	Mercredi	06-déc	Partou...	Footing 1h30
Mercredi	08-nov	Partou...	Footing 1h30	Vendredi	08-déc	PYRAMID	3 x ((alternance 90m sprint (droit)/ reupc 90m (virage)) pendant 4 T + 4mn renfo)

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU