

Entrainement Groupe 4 septembre/décembre 2019

date	Echauffement	Lieu	Exercice gammes	Programme	Distante totale	Squats	Recup
25/09/19	15 à 20 mn	Piste	10 mn	200 m : 55" - 1'      Récup : 30" 400 m : 1'45" - 2'    Récup : 1' 600 m : 2'45 - 3'    Récup : 1'30" 800 m : 3'30" - 4'    Récup : 2' Idem 800 - 600 m 400 m - 200m	4000 m	5 mn	10 mn
02/10/19	15 à 20 mn	VMA		VMA	4000 m	5 mn	10 mn
09/10/19	15 à 20 mn	Plateau		Jean-Luc			
16/10/19	15 à 20 mn	Cucé	10 mn	Montées de côtes	3600 M	5 mn	10 mn
23/10/19	15 à 20 mn	petit cucé ou rue de flandre	10 mn	45/15 - 10 fois + 8 fois + 8 fois	3800 m	5 mn	10 mn
30/10/20	15 à 20 mn	Autour Etang	10 mn	4 X 1000 4'30-5 mn Recup 3 '	4000 m	5 mn	10 mn
06/11/19	15 à 20 mn	Dechetterie	10 mn	12X300 m	3600 M	5 mn	10 mn
13/11/19	15 à 20 mn	Piste	10 mn	Chenille 10*340 m	3400 m	5 mn	10 mn
20/11/19	15 à 20 mn	Avenue André Bonin	10 mn	Montée de côte 12X 300 m	3600 M	5 mn	10 mn
27/11/19	15 à 20 mn	rue Flandre	10 mn	8X 500 m -2'30 - 3' Récup 1'30	4000 m	5 mn	10 mn
04/12/19	15 à 20 mn	Plateau		Jean-Luc			
11/12/19	15 à 20 mn	Autour étang	10 mn	8 X 470 m3 montées escalier1 descente escalier2'30 - 3'Récup sur 120 m en 1'30	3800 m	5 mn	10 mn
18/12/19	15 à 20 mn	rue Flandre	10 mn	5 X 800 m - 3 mn récup	4000 m	5 mn	10 mn