

PLAN D'ENTRAINEMENT REMY TROIN CAP GARONNE

FEV/MAR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19/02 au 25/02		Echauffement 20' série 100 m R 30", R 1' série 200 m R 30", R 2'		Echauffement 20' 1 x 3 x 1 km 1" 1"30 - RAC			sortie longue 1 h30
26/02 au 04/03		Footing 1 h 00		Echauffement 20' 10 x 30"/30" RAC		Footing 30' dont 4 x 100 M	EKIDEN
05/03 au 11/03		Footing 45'		Echauffement 20' 2 x 6 x 200 m R 30" R2'30 RAC			sortie longue 1 h 30
12/03 au 18/03		Echauffement 20' 4 x 1		Echauffement 20' 10 x 30"/30" retour au calme 10"		Footing 30' dont 4 x 100 m	HYERES
19/03 au 23/03		Footing		côtes			sortie longue 1 h 30

