

PLAN D'ENTRAINEMENT - REMY - CAP GARONNE

JANV/FEV	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15/01 au 20/01		Echauffement 20' 2 x 8 x 1'/1		Echauffement 20' 6 x 400 retour au calme 10'			sortie longue 1 h15
22/01 au 28/01		Echauffement 20' 5x2' allure soutenue		Footing 1 h vallonné			sortie longue 1 h 30 dont 4 x 1 km 1'30 entre chq km
29/01 au 04/02		Echauffement 20' 2 x 7 x 200 retour au calme 10'		Footing 1 h			sortie longue 1 h 30
05/02 au 11/02		Echauffement 20' 2 x 2 kms 2' entre chq série		Echauffement 20' 6 x 500 retour au calme 10"			sortie longue 1 h 30
12/02 au 18/02		2 x10 x 30"/30"		Footing			sortie longue 1 h 30