

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
15/08 au 21/08		Footing Espace des Arts		Footing Rdv RENAULT La diligence Montée en relais		S.L : 1H20
22/08 au 28/08		ECH 20' « Marches » aux Oursinières		Footing		S.L : 1H30
05/09 au 11/09		Footing 50'		ECH 20' 2 X 7 tours « à coté de chez Jeff »		Parcours Vallonné
12/09 au 18/09		ECH 20' VMAC 4 x (100-200-200-100)		ECH 20' 4 X 1 km		Rdv Stade de la Crau Ech 20' + FARTLEK
19/09 au 25/09		ECH 20' VMAL 4 X 500 m		ECH 20' de la « côte » près de la Garonne		S.L : 1H50
26/09 au 02/10		ECH 20' VMAC 10 x 300 m		Séance PPG tous les groupes - stade de la batie		Parcours vallonné
03/10 au 09/10		ECH 20' 3 x 10 x 30"/30"		Footing 50'		Trail de l'Escarelle 13 kms – D 400 m

PLAN D'ENTRAINEMENT Rémy TROIN CAP GARONNE