

Entraînements groupe Trail

OCTOBRE 2020							
Régénération	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 01 au 04		Renforcement musculaire		1 Footing 1h Colle noire Parking Gavaresse chaussures Trail			4 Sortie longue
Semaine du 05 au 11		6 Seuil 3x5' / RC=1'30 Plan		8 Montée/Descente route Gavaresse (1x) Parking Gavaresse			11 Sortie 2h Chateauvallon
Semaine du 12 au 18		13 Fartlek 1'-2'-3'- 4'-3'-2'-1' RC=moitié Tps Monaco chaussures Trail		15 Seuil 3x7' / RC=2' Berthière Espace des arts chaussures Trail			18 Sortie longue
Semaine du 19 au 25		20 Jerk montées/descentes 3x(3x45") Les Bonnettes		22 Pont de la Clue / Pont de Suve (3x)			25 Heures d'hiver - 1H
Régénération							
Semaine du 26 au 31		27 Test VMA Stade		29 Footing 1h15			01/11
En rouge: RDV hors gymnase			Début des séances 18h		vacances scolaires		