

Entraînements groupe Trail

JANVIER 2022							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 01 au 02					31	1	2
Semaine du 03 au 09		4 10x1' / RC=1' Piste cyclable Pt de la clue/ Toulon		6 Seuil 4 x 5' RC=1'30 Plan		7	9 Sortie longue
Semaine du 10 au 16		11 VMA 4x300m r=45" 4x400m r=1'15" Stade		13 JERK montées/descentes 3x(3x150m) Les Bonnettes			16 Sortie longue
Semaine du 17 au 23		18 10 Côtes trail RC=descente Courbebaisse		20 VMA 8 x 400m (+2 facultatifs) RC=1' Stade			23 Sortie longue
Semaine du 24 au 30		25 VMA longue 400-500-1000- 500-400 r=1'-1'15-1'30-1'15 stade		27 2 A/R Fort Gavaresse par la route depuis la barrière parking Gavaresse			30 Sortie longue
En rouge: RDV hors gymnase		frontale obligatoire		Début des séances 18h		vacances scolaires	