



PLAN ENTRAINEMENT LOISIR du 04/09/2023 au 31/12/2023



Semaine	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
04/09 au 10/09	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h00 footing étirements	repos	1h00 footing étirements
11/09 au 17/09	20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h00 footing étirements
18/09 au 24/09	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA étirements	Run 2 K 20' échauffement 1 fois ou 2 fois ou 3 fois 2000m	10km et 5 km CHILLY MAZARIN	30' footing 2 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
25/09 au 01/10	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA étirements	30' footing 2 x 2'(1') 2'(1') 2'(1') alternance: allure seuil/allure endurance récup 15' étirements		1h00 footing étirements ou Semi et 11,5km SACLAS
02/10 au 08/10	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	1h footing	10 km CORBEIL	30' footing 2 x 6' allure plus rapide 15' récup étirements ou 10km et 5 km BALLAINVILLIERS ou 21,1km et 10km et 5km BRETIGNY
09/10 au 15/10	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h footing étirements ou organisation SEMIN' ORDIC
16/10 au 22/10	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	20' footing échauffement 6 a 8 cotes chemin fer étirements	repos	30' footing 3 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
23/10 au 29/10	20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h00 footing étirements
30/10 au 05/11	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	1h footing	repos	30' footing 3 x 6' allure plus rapide 15' récup étirements



PLAN ENTRAINEMENT LOISIR du 04/09/2023 au 31/12/2023



Semaine	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
06/11 au 12/11	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	1h30 footing étirements
13/11 au 19/11	20 mn footing échauffement 8 x 300m 95% VMA étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	30' footing 10' allure plus rapide 15' récup étirements
20/11 au 26/11	1h footing	20' footing échauffement 2 x 2000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	1h00 footing étirements
27/11 au 03/12	20' footing échauffement 2 x 8 x 30/30 100%VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	repos	30' footing 2 x 10' allure plus rapide 15' récup étirements
04/12 au 10/12	30' footing échauffement PPG (gammes,abdos,gainage) étirements	20' footing échauffement 6 a 8 cotes chemin fer étirements	repos	1h00 footing étirements
11/12 au 17/12	20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA étirements	20' footing échauffement fartlek: 2'(1')3'(2')4'(3')5'(4')4'(3')3'(2')2' alternance: allure seuil/allure endurance étirements	repos	30' footing 3 x 5' allure plus rapide 15' récup étirements
18/12 au 24/12	30' footing 12 diagonnales 15' récup étirements	20' footing échauffement 4 x 1000m allure rapide (récup 2') étirements	repos	NOEL
25/12 au 31/12	1h footing	1h footing	repos	NOUVEL AN