

PROGRAMME ENTRAINEMENTS AC CLOYES – SECTION RUNNING

Semaine n°	08	du 17/02	au	23/02	Période générale		
	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
Objectif		Endurance fondamentale		Développement VMA			Endurance fondamentale
Type		Footing		Footing/Fractionnée			Footing
Contenu		1h footing dans les monotrases du trail + Séance4 Abdos/étirements 10min		1h footing Ou 20' échauffement + 4-6 x 1000m + 10' récup			1h15 footing + étirements

Semaine n°	09	du 24/02	au	01/03	Période générale		
	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
Objectif		Développement VMA		Endurance fondamentale			Endurance fondamentale
Type		Footing/Fractionnée		Footing			Footing
Contenu		1h footing Ou 20' échauffement + 8 x 400 + 10' récup Gymnase fermé		1h footing dans les monotrases du trail + Séance5 Abdos/étirements 10min Gymnase fermé			TC3R - Pas d'entraînement