



PROGRAMME ENTRAINEMENTS AC CLOYES – SECTION RUNNING

Semaine n°	29	du 15/07	au	21/07	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		Endurance fondamentale			Endurance fondamentale
Type		Footing		Footing			Footing
Contenu		1h footing + étirements		1h footing + étirements			1h15 footing

Semaine n°	30	du 22/07	au	28/07	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		Endurance fondamentale			Endurance fondamentale
Type		Footing		Footing			Footing
Contenu		1h footing + étirements		1h footing + étirements			1h15 footing