



## PROGRAMME ENTRAINEMENTS AC CLOYES – SECTION RUNNING

Semaine n°	<b>39</b>	du <b>23/09</b>	au	<b>29/09</b>	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 + étirements sur mezzanine		1h footing Ou 20min + 8 x 500m + 10min			1h15 footing + <b>Journée Club</b>

Semaine n°	<b>40</b>	du <b>30/09</b>	au	<b>06/10</b>	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 20min + 4-6 x 1000m + 10min		1h footing + Etirements sur mezzanine			1h15 footing <b>Ou</b> Sortie longue Départ 9h