

## PROGRAMME ENTRAINEMENTS AC CLOYES – SECTION RUNNING

Semaine n°	<b>47</b>	du <b>18/11</b>	au	<b>24/11</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 + 2x (6x 1'-1') + 10min		1h footing + Abdos/étirements		<b>Trail Illiers</b>	1h15-30 footing

Semaine n°	<b>48</b>	du <b>25/11</b>	au	<b>01/12</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 + Abdos/étirements		1h footing Ou 20min + Fractionnée ludique + 10min			1h15footing