PLAN D'ENTRAINEMENT JEUDI 17h30 ACFA / MARS – AVRIL - MAI 2018

Sylvie COURALLY (0668921830)

15 mars

Footing 30' + 6 diagonales / Séance : 4x5' / r=2'

22 mars

Footing 30'/ Séance : 2x (10mn 1'/1' + 1x4')

29 mars

Footing 30' + 6 diagonales / Séance : 2x10'/ r=3

Samedi 31 mars / Les côteaux de Cébazat : *11km ou 20km*
Dimanche 1er avril / Le viaduc du Glénic *(près de Guéret) : 15km*

05 avril

Footing 30' / Séance : 12x2' / r=1

19 avril

Footing 30' / Séance : 12' (30/30) + 12' (1/1) (2 fois si pas course)

Dimanche 22 avril / La Romagnatoise : *5 km ou 18km*

26 avril

Footing 30' + 2x (5mn 30/30 + 10 mn 1/1 + 3x2')

03 mai – REPOS VACANCES –

10 mai

Footing 30' + pyramide / 1'-2'-3'-4'-5-4'-3'-2'-1'

17 mai

Footing 30' + 6 diagonales / Séance : 4x6' (r=2)

24 mai

Footing 30' + 15mn 30/30 (2 fois si pas course)

Samedi 26 mai Ambert TRAIL / 13km 350D+ ou 21km 660D+ou 42km 1350D+