



Entraînements	Mercredi 19h00 : stade Velpeau (fractionné court) ou parc de Sceaux à la belle saison
	Samedi 9h30 : parc de Sceaux (footing) ou sortie hors du parc
	Dimanche 9h30 : parc de Sceaux (horaire d'hiver fin octobre 2021 > 10h00)

Nous espérons que votre été s'est bien passé et que vous avez profité pleinement de vos vacances.

Dans un contexte toujours si particulier, les événements sportifs devraient reprendre cet automne avec certaines contraintes sanitaires. En attendant, ci-dessous le programme d'Elena pour démarrer la nouvelle saison 2021-2022 de ROUTE 109.

Nous souhaitons la **BIENVENUE** à nos nouveaux adhérents et une **bonne reprise sportive** à tous !

Programme d'entraînement de septembre 2021

DATE		DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Mercredi	01 sept.	2 / 3 X (45" - 1' - 1'15" - 1' - 45") → rir 45" ris 2'	
Samedi	04 sept.	Footing	
Dimanche	05 sept.	2' - 4' - 6' - 3' (si reprise 2' - 4' - 3') → R 1'30" - 2	FORUM ASSOCIATIONS ANTONY SEMI-MARATHON DE PARIS
Mercredi*	08 sept.	Les côtes (6 - 10 fois) dans le bois en face du château <i>cf. détails dans conseils</i>	
Samedi	11 sept.	Footing	
Dimanche	12 sept.	2 / 3 X 6' → R 2'	
Mercredi	15 sept.	2 / 3 X (1' - 1'30" - 2' - 1') → rir 1' ris 2'	
Samedi	18 sept.	Footing	
Dimanche	19 sept.	Parcours des côtes	
Mercredi	22 sept.	2 X (5 x 300 m) → rir 1' ris 2'30"	
Samedi	25 sept.	Footing	
Dimanche	26 sept.	4' - 8' - 8' - 4' (si reprise 4' - 8' - 4') → R 2'	LES VIRADES DE L'ESPOIR (mucoviscidose - parc de Sceaux) Foulée Chesnaycourtoise (10 km - Versailles)
Mercredi	29 sept.	2 / 3 X (300 m - 600 m - 300 m)	
R : récupération rir : récupération inter répétitions ris : récupération inter séries			

IMPORTANT : 20/25 minutes d'échauffement et 10 minutes de récupération minimum lors des séances d'entraînement.

CONSEILS D'ELENA

Renforcement musculaire : ne pas l'oublier ces exercices car c'est important afin de progresser et éviter les blessures (exemples : abdominaux, gainage, pompes, haut du corps ...).

Footing : entre deux séances.

Mercredi 08 septembre* : en mode fartleck - échauffement puis enchaîner les côtes - sortir par l'entrée du château.