LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU - RENDEZ-VOUS
MERCREDI 19H00	**FRACTIONNE COURT**	**Stade Velpeau** (entrée Patte d'Oie du parc / face à Foncia et gare RER croix de Berny)
SAMEDI 09H30	1. **FOOTING** *(parc)* ou sortie hors du parc	**Parc de Sceaux** (RdV devant Guignol)
	2. **TRAIL** : **entraînement trail** *(inclus renforcement avec Paul)* ou **sortie trail** *(plus ou moins longue)*	**Rendez-vous communiqués via mail et Whats'App**
DIMANCHE 10H00	**FRACTIONNE LONG**	**Parc de Sceaux** (RdV devant Guignol)

PLAN D'ENTRAINEMENT DE MARS 2022

	SEANCE DU MERCREDI 19H00	SAMEDI		SEANCE DU DIMANCHE 10H00	COURSES/ EVENEMENTS
		AU PARC *(1H-1H15)*	INSCRITS COURSES JUSQU'AU SEMI		
Semaine 1 (28.02 au 06.03)	**45" - 1' - 1'15"** rir 45" - ris 2'	Footing	**1H30 / 1H40**	**3 - 4 x (2 x 1 km)** rir 1' - ris 3'	**SEMI DE PARIS** *(21,1 km - 6 mars)*
Semaine 2 (07.03 au 13.03)	**Les côtes**	Footing	**2H00**	**4 x 1500 m** R 2'30"	**FOULEES VINCENNES** *(10 km - 13 mars)* **SEMI RAMBOUILLET** *(21,1 km - 13 mars)*
Semaine 3 (14.03 au 20.03)	**2 x (5 x 1'30")** rir 1' - ris 2'	Footing	**1H45**	**2 x 3 km** R 3'	**CHEPTAIN'TRAIL** *(16 km - 20 mars)*
Semaine 4 (21.03 au 27.03)	**6 - 8 x 500 m** (ou 2') R 1'	Footing	**1H15**	**2 km + 3 x 1 km** R 3' - 2'	**SEMI D'ANTONY** *(5,5 & 21,1 km - 27 mars)*
Semaine 5 (28.03 au 03.04)	**8 - 10 x 200 m** R 45" **Footing de 50' pour trail**	Repos	**45'**	**-**	**Marathon de Cheverny** *(10 & 21,1 km – 2 & 3 avril)* **Petit Trail Châteaux de La Loire** *(34,7 km - 2 avril)*

***R** : récupération* ***rir** : récupération inter* ***ris** : récupération*

Conseils d'Elena - Entraînements courses / trails

- Deux fois par semaine >> **renforcement musculaire** (gainage, abdominaux, pompes, fentes…).
- **SEMI-MARATHON** : selon vos possibilités, ajouter une quatrième séance footing le jeudi (1h00).
- **MARATHON** : suivre son plan d'entraînement marathon. Rapprochez vous d'Elena si pas de plan ou questions.
- **TRAILS** de Cheptain'Trail (16 km) et Cherverny (34,7 km) : conseillé de suivre les séances de fractionné proposées par Elena (éventuellement 4ème séance footing le jeudi) + séances entraînement trail (inclus renforcement) et sorties trail.
- **TRANSJU'TRAIL** : plan d'entraînement à venir…

Prochaines courses

- **10 KM, semi-marathon, marathon de Cheverny et Petit trail châteaux de La Loire** : 2 & 3 avril 2022
- **10 KM du Bois de Boulogne** : 17 avril 2022