LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU - RENDEZ-VOUS
MERCREDI 19H00	**FRACTIONNE COURT**	**Parc de Sceaux** - RdV devant Guignol
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 09H30	**FRACTIONNE LONG**	**Parc de Sceaux** - RdV devant Guignol

LE PLAN D'ENTRAINEMENT DE JUIN 2022

DATE		DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Mercredi	01 juin	Séance animée par Denis (US Métro)	
Samedi	04 juin	Footing	LA BOUCLE DU DIABETE *(5 ou 10 km - parc de Sceaux)*
Dimanche	05 juin	3 - 4 x 1 km + 2 x 500 m	ADIDAS 10 KM *(Paris)* TRANSJU'TRAIL *(10, 25 ou 40 km - Les Rousses)*
Mercredi	08 juin	2 x (5 x 400 m) → rir 1' - ris 2'30"	
Samedi	11 juin	Footing	
Dimanche	12 juin	2 km - 1500 m - 1 km - 500 m → R 2'	LA COURSE DU CHATEAU *(10 km - Vincennes)*
Mercredi	15 juin	Parcours des côtes	
Samedi	18 juin	Footing	
Dimanche	19 juin	2 x (500m - 1000 m - 500 m) → rir 1'30" - ris 3'	
Mercredi	22 juin	8 - 10 x 200 m → R 45"	
Samedi	25 juin	Footing	
Dimanche	26 juin	RELAIS 20KM-EKI ROUTE 109 (parc de Sceaux)	...suivi du pique-nique ROUTE 109
Mercredi	29 juin	1 - 2 (8 x 30"/30") → R 2'	

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

Deux fois par semaine : **renforcement musculaire** (gainage, abdominaux, pompes, fentes…).