## LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

| JOUR / HORAIRE | TYPE DE SEANCE | LIEU - RENDEZ-VOUS |
|---|---|---|
| **Mercredi à 19h00** | **FRACTIONNE COURT** | **Stade Velpeau à c/ du 01/10/2022** |
| **Samedi à 9h30** | 1. **FOOTING** *(parc)* ou sortie hors du parc | **Parc de Sceaux** (devant Guignol) |
| | 2. **TRAIL** : **entraînement trail** *(inclus renforcement avec Paul)* ou **sortie trail** *(plus ou moins longue)* | Rendez-vous communiqués via mail / Whats'App |
| **Dimanche à 9h30** | **FRACTIONNE LONG** | **Parc de Sceaux** (devant Guignol) |

**A compter du 1er octobre 2022**, les séances du mercredi soir se dérouleront sur la **piste du stade Velpeau**.

Le rendez-vous est fixé à **19h00** au niveau de l'**entrée de la Patte d'Oie du parc de Sceaux** face aux immeubles Foncia (11-15 avenue Lebrun) et non loin du RER Croix de Berny (voir ANNEXE 1). L'échauffement se fera à partir de ce point à l'extérieur du parc en remontant l'avenue Lenôtre de Sceaux. Puis, retour au stade pour la PPG et la séance.

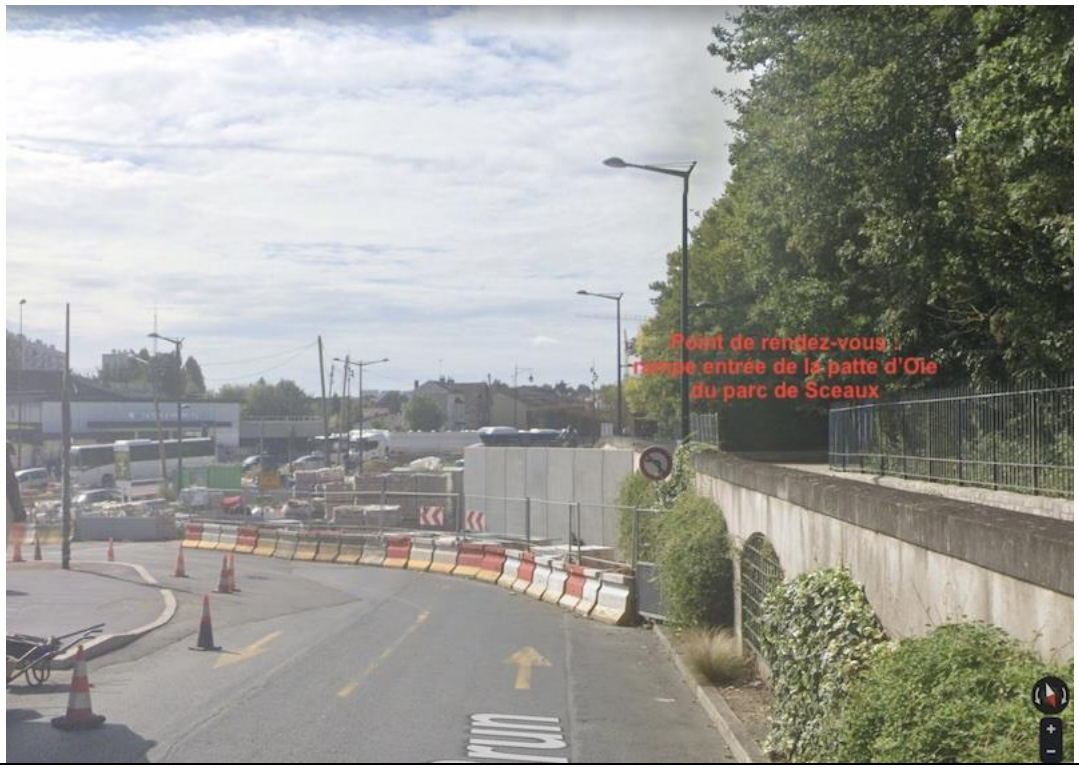
## LE PLAN D'ENTRAINEMENT D'OCTOBRE 2022

| DATE | | DESCRIPTIF DES SEANCES | COURSES / EVENEMENTS |
|---|---|---|---|
| Samedi | 1er oct. | **Footing (1h10 / 1h15)** | |
| Dimanche | 02 oct. | **3 x 7'** → R 2' | |
| Mercredi | 05 oct. | **6 x 1'/1' + 6 x 1'15"** → R 2'30" | |
| Vendredi | 07 oct. | - | ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE 19h30 - salle Lasson à Antony |
| Samedi | 08 oct. | **Sortie longue** (1h20 / 1h30) | |
| Dimanche | 09 oct. | **Parcours des côtes** | 20 KM DE PARIS |
| Mercredi | 12 oct. | **2 x (45" -1'15" - 1'30" -1'30" -1'15" - 45")** | |
| Samedi | 15 oct. | **Footing** (1h00) | |
| Dimanche | 16 oct. | **2 x 8' + 2 x 4'** → R 3' - 1'30" | |
| Mercredi | 19 oct. | **2 x (6 x 1'15"/45")** → R 3' | |
| Samedi | 22 oct. | **Sortie longue** (1h15 / 1h30) | |
| Dimanche | 23 oct. | **Les côtes** | GRANDE COURSE DES TEMPLIERS |
| Mercredi | 26 oct. | **8 - 10 x 300 m** → R 1' | |
| Samedi | 29 oct. | **Footing** (1h00 / 1h10) | |
| Dimanche | 30 oct. | **4' - 8' - 10' - 6'** → R 1'30" - 3' | |

R : récupération rir : récupération inter répétitions ris : récupération inter séries

**Sortie longue (SL)** : 1 semaine sur 2 pour ceux qui prévoient de courir un semi-marathon ou marathon.
**Trail** : 1 semaine sur 2, courir sur les parcours nature et vallonné (si pas de séance côtes le dimanche).
**Renforcement musculaire** : important 1 à 2 fois par semaine (abdominaux, gainage, pompes…).

# ANNEXE 1


Point de rendez-vous :
rampe entrée de la patte d'Oie
du parc de Sceaux

Rampe devant entrée de la Patte d'Oie
du parc de Sceaux
Immeuble FONCIA