R4C Route des 4 Châteaux

Fitness au parc de Sceaux

Course des lions de l'Espoir

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 10h00	**FRACTIONNE LONG**	**Parc de Sceaux** (devant Guignol)

LE PLAN D'ENTRAINEMENT DE NOVEMBRE 2022

DATE		DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Mercredi	02 nov.	**4 x 1'30"/1' + 6 x 1'/1'** → R 2'	
Samedi	05 nov.	**Footing**	
Dimanche	06 nov.	**3 km (seuil)**	
Mercredi	09 nov.	**Les côtes (faux plat)**	
Samedi	12 nov.	**Footing**	
Dimanche	13 nov.	**10' - 6' - 4'** → R 3' - 2'	
Mercredi	16 nov.	**3 x (1' - 2' - 1')** → rir 1' ris 2'30"	
Samedi	19 nov.	**Footing**	
Dimanche	20 nov.	**Parcours des côtes**	**COURSE DES LIONS DE L'ESPOIR** (5 - 10 km - Parc de sceaux) **R4C-ROUTE DES 4 CHATEAUX** (18,5 km - St Rémy-les-Chevreuse)
Mercredi	23 nov.	**2 x (10 x 30"/30")** → R 3'	
Samedi	26 nov.	**Footing**	
Dimanche	27 nov.	**4 / 5 x 5'** → R 2'	**SEMI DE BOULOGNE** (21,1 km – Boulogne)
Mercredi	30 nov.	**8 / 12 x 200 m** → R 45"	

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

Important : 1 semaine sur 2 sortie longue de 01h30 / 01h40

Renforcement musculaire : 2 fois par semaine (abdominaux, gainage, pompes…).

TEST VMA : prévu le 4 décembre. Informations à venir…