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 DECEMBRE 2022

DATE		DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / SORTIES / EVENEMENTS
Samedi	03 déc.	**Footing**	**SORTIE TRAIL** (Forêt de Meudon / Bois de Clamart)
Dimanche	**04 déc.**	**TEST V.M.A. au stade US Métro** (10 av. Raymond Aron à Antony)	
Mercredi	07 déc.	**3 - 4 x (100 m - 200 m - 300 m)** → R 2'	
Samedi	10 déc.	**Footing**	
Dimanche	11 déc.	**3 x 8'** → R 2'30"	CORRIDA DE THIAIS (5, 10 KM) CORRIDA DE NOEL ISSY-LES-MOULINEAUX (3, 5, 10 KM)
Mercredi	14 déc.	**5 x 400 m + 5 x 300m** → R 1'	
Samedi	17 déc.	**Footing**	**SORTIE TRAIL**
Dimanche	18 déc.	**Parcours des côtes**	**VACANCES SCOLAIRES DE NOËL 2022-2023**
Mercredi	21 déc.		
Samedi	24 déc.		
Dimanche	25 déc.		
Mercredi	28déc.		
Samedi	31 déc.		

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

Vacances scolaires de Noël : du samedi 17 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023