



LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU	RENDEZ-VOUS
Mercredi à 19h00	FRACTIONNE COURT	Stade Velpeau*	Entrée de la Patte d'Oie**
Samedi à 9h30	1. FOOTING (<i>parc</i>) ou sortie hors du parc	Parc de Sceaux	Près Guignol
	2. SORTIE TRAIL (<i>plus ou moins longue</i>)	Bois, forêts, parcs ...	RdV via mail / Whats'App
Dimanche à 9h30	FRACTIONNE LONG	Parc de Sceaux	Près Guignol

*Stade Velpeau, rue Paul Bourget 92160 Antony

**Entrée de la Patte d'Oie du parc de Sceaux face au RER Croix de Berny et immeubles Foncia

LE PLAN D'ENTRAINEMENT D'OCTOBRE 2023

DATE	DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Dimanche 01 oct.	3' - 6' - 3' - 6' - 3' → R 1'30" - 2' - 1'30" - 2'	
Mercredi 04 oct.	3 - 4 x (45" - 1' - 1'15" - 45") → rir 45" - ris 3'	
Samedi 07 oct.	Footing	
Dimanche 08 oct.	Les côtes	20 KM DE PARIS
		TRAIL DES NOUETTES
Mercredi 11 oct.	3 - 4 x (1' - 1' 15" - 1'30") → rir 45" - ris 3'	
Samedi 14 oct.	Footing	
Dimanche 15 oct.	Parcours des côtes	
Mercredi 18 oct.	2 x (8 x 45"/45") → R 3'	
Samedi 21 oct.	Footing	
Dimanche 22 oct.	3 - 4 x 6' → R 2'	
Mercredi 25 oct.	Les côtes	
Samedi 28 oct.	Footing	
Dimanche 29 oct.	6' - 8' - 8' - 4' → R 2'	

PPG : Préparation Physique Générale

PPS : Préparation Physique Spécifique

R : récupération

rir : récupération inter répétitions

ris : récupération inter séries

CONSEILS D'ELENA

- Sortie longue de 1h15 - 1h30 : 1 semaine sur 2,
- Renforcement musculaire : 2 fois par semaine (abdominaux, gainage, pompes...).