



## LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

JOUR / HORAIRE	TYPE DE SEANCE	LIEU	RENDEZ-VOUS
Mercredi à 19h00	FRACTIONNE COURT	Stade Velpeau (rue Paul Bourget 92160 Antony)	Parc de Sceaux - entrée de <b>la Patte d'Oie</b> face à Foncia et RER Croix de Berny
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 ...	Via mail / Whats'App
Dimanche à 9h30	FRACTIONNE LONG	Parc de Sceaux	Près Guignol

## LE PLAN D'ENTRAINEMENT DE NOVEMBRE 2024

DATE	DESCRIPTIF DES SEANCES	COURSES / EVENEMENTS
Samedi 02 nov.	Footing	
Dimanche 03 nov.	Parcours des côtes	
Mercredi 06 nov.	2 x (8 x 45"/45") → R 2'	
Samedi 09 nov.	Footing	
Dimanche 10 nov.	3 - 4 x 7' → R 2'30"	
Mercredi 13 nov.	10 - 12 x 250 m → R 45"	
Samedi 16 nov.	Footing	
Dimanche 17 nov.	2 x (10' + 5') → <b>rir 2' ris 3'</b> / Reprise 5' - 10' - 5'	ROUTE DES 4 CHATEAUX
		LIONS DE L'ESPOIR
		SEMI DE BOULOGNE
Mercredi 20 nov.	Les côtes	
Samedi 23 nov.	Footing	
Dimanche 24 nov.	5 - 6 x 5' → R 1'30"	LA SANS RAISON (Velizy 11, 19, 30 km)
Mercredi 27 nov.	8 - 10 x 300 m → R 45"	
Samedi 30 nov.	Footing	LA SAINTELYON
Dimanche 01 déc.	TEST V.M.A.	

' : minute      " : seconde      **R** : récupération      **rir** : récupération inter répétitions      **ris** : récupération inter séries  
 PPG : Préparation Physique Générale      PPS : Préparation Physique Spécifique

### CONSEILS D'ELENA

- Il est important de bien respecter les différents cycles d'un entraînement : l'**échauffement** (20/30 mn) + les **éducatifs** + la **séance spécifique** + la **récupération**,
- Ne pas négliger le **renforcement** pour gagner en puissance musculaire, prévenir les douleurs, les blessures et réaliser de meilleures performances.