

PLANNING D'ENTRAINEMENT HORS STADE SAISON 2017 /2018

Lieu: Stade du pressoir rouge à Ancenis

Horaires: 1 ère séance de 18H15 à 19H30 - 2 ème séance de 19H30 à 21H00

Période: Janvier / juin 2018

	Coachs présents				Course
	1 ère séance		2 ème séance		
	Patrick	Joseph	Vanessa	Eric	
4-janv.	x	x	x		2 séries de 10 x 200 m
11-janv.	x	x	x		Pyramide 100+200+300m
18-janv.	x	x		x	2 séries de 4 x 600 m à 90%
25-janv.	x	x	x		2 séries de 3 x 800 m à 90%
1-févr.	x	x		x	2 séries de 5 x 400 m à 100%
8-févr.	x	x	x		6 x 1000 m à 85%
15-févr.	x	x		x	3 x 1000 m à 85%
22-févr.	x	x	x		2 séries de 10 x 200 m à 100%
1-mars	x	x		x	2 séries de 4 x 600 m à 90%
8-mars	x	x	x		8 x 800 m à 90%
15-mars	x	x		x	6 x 1000 m à 90%
22-mars	x	x	x		2 séries de 5 x 400 m à 100%
29-mars	x	x		x	2 x 3000 m + 1 x 3000 m à 80%
5-avr.	x	x	x		2 séries de 5 x 400 m à 100%
12-avr.	x	x		x	2 x 2000 m + 1 x 3000 m à 80%
19-avr.	x	x	x		2 séries de 12 x 200 m à 100%
26-avr.	x	x		x	2 séries de 8 x 300 m à 100%
3-mai	x	x	x		2 séries de 5 x 400 m à 100%
10-mai	x	x		x	Ascension - pas d'entraînement
17-mai	x	x	x		Travail à l' extérieur du stade
24-mai	x	x		x	Travail à l' extérieur du stade
31-mai	x	x	x		Travail à l' extérieur du stade
7-juin	x	x		x	Travail à l' extérieur du stade
14-juin	x	x	x		Travail à l' extérieur du stade
21-juin	x	x		x	Travail à l' extérieur du stade
28-juin	x	x	x	x	Travail à l' extérieur du stade