

Planification des entraînements
Juillet - Aout 2010

S27	MARDI 06/07	VMA 100%	4(300+200+300) r :30" R : 2'	Piste ASPTT
	JEUDI 08/07	ALLURE SPECIFIQUE	4*1000 r = 2'	Piste ASPTT ou le long du canal (km mesurés)
	DIMANCHE 11/07	SORTIE LONGUE	1h30 à 1h40	le long de la 44 sauf si Chouilly le mardi 13
S28	MARDI 13/07	Footing 65-70% ou Chouilly	footing de récup 40 à 45'	le long du canal vers Sarry ou la Marne
	JEUDI 15/07	VMA Longue 90%	400+500+600+500+400 r = 1'15, 1'30, 1'45	Piste ASPTT
	DIMANCHE 18/07	SORTIE LONGUE	1h30 à 1h40	Bauchet vers l'épine
S29	MARDI 20/07	Footing 65-70%	50' à 1h	Pont Coupé vers la Passerelle Jard
	JEUDI 22/07	VMA 100%	2*(6 *300) r :45" soit 100m REC 1'45" 200m	Piste ASPTT
	DIMANCHE 25/07	SORTIE LONGUE ou Louette St Pierre	1h35 à 1h45	En nature sur terrain vallonné
S30	MARDI 27/07	Footing 65-70%	Récup 50' à 1h	PONT COUPE MADAGASCAR
	JEUDI 29/07	VMA 100%	10x45/30 R=2' puis 10x45/25	le long du Canal
	DIMANCHE 01/08	SORTIE LONGUE	1h45	COTÉS DES SAPINS
S31	MARDI 03/08	VMA longue 90%	2(5x500 r=1'15) R=2'	Stade SACHE
	JEUDI 05/08	Footing 1h00	VMA=70%	LA MARNE
	DIMANCHE 08/08	Sortie longue 1H30	3*4' accélération progressive	BAUCHET
S32	MARDI 10/08	VMA COURTE 100%	10*40" Récup 1'00"	MOULIN PICOT
	JEUDI 12/08	Allure spécifique ou semi	3*2000 récup 2'	ASPTT ou Canal SARRY
	DIMANCHE 15/08	Sortie longue 1H30		Canal -> ST Germain AR
S33	MARDI 17/08	VMA longue 90%	3(800(r=1'45)+2(600(r=1'30)+400r=1'15)) R=2'	Stade SACHE
	JEUDI 19/08	Footing 1h00	VMA=70%	Petit Compertrix retour parcours de sante
	DIMANCHE 22/08	SORTIE LONGUE 1H30	3*10' allure moyenne récup 2' footing	Sarry Sogny côte des sapins
S34	MARDI 24/08	VMA COURTE 100%	2*(8*200m)	Stade SACHE
	JEUDI 26/08	Footing 1h00	VMA=70%	BAUCHET
	SAMEDI 28/08			
	DIMANCHE 29/08	SORTIE FAMILIALE	Belgique	DESCENTE DE LA LESSE

Etirements à la fin de chaque séance
Pour information :

AUTRES COURSES: **13 juillet / Chouilly - 11,240 km (51)**
14 juillet / Courtisols - 10,4 km (51)
17 juillet / La Poudre d'Escampette - 9,1 km La Francheville (08)
19 juillet / Le Prix pédestre de Floing - 9 km Floing (08)
24 juillet / Les Crêtes Sedanaises - 12 km Sedan (08)
1er août / Les Foulées du Lac - 9 km Sedan (08)
08 août / La voie verte Transardennes - 79,7km Givet (08)
15 août / Prix Pédestre de Flize - 10km Flize (08)
28 et 29 Aout / SORTIE FAMILIALE - DESCENTE DE LA LESSE Belgique