

Entraînements groupe Trail

OCTOBRE 2022							
Régénération	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 01 au 02		Seuil 2x8' / RC=2' Berthière Espace des arts		Footing 1h env. Colle noire Parking Gavaresse		1	2 Trail de l'Escarelle
Semaine du 03 au 09		4 Fartlek Grand Tour 20' Monaco		6 Côtes trail 22' RC=descente Courbebaisse			9 Sortie longue
Semaine du 10 au 16		11 2 tours parcours d'escaliers Collet Redon Espace des arts		13 Fartlek 2 x 12' RC=2'30 parcours en 8 Plan			16 Sortie longue
Semaine du 17 au 23		18 Renforcement Musculaire Monaco		20 2 A/R Ch. Colle Noire RC=2'30" Espace des arts			23 Sortie longue
Semaine du 24 au 30		25 Montée de la Gavaresse 3 x 7' RC=descente Parking Gavaresse		27 3 x 9' Rc=2' Tr par Bau Rouge Parking Navicelle			30 Heure d'hiver - 1H
En rouge: RDV hors gymnase		frontale obligatoire		Début des séances 18h		vacances scolaires	