

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- 2021/2022							
	lundi	mardi 19h30 départ	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Du 10/01 au 16/01/22		Charavines : salle des Cèdres Séance de vitesse : 3 x (600 ou 500 + 300 + 100), r 1'30 et 1', IS 3' de 90 vers 100 % selon les distances		Séance autonomie Footing libre avec côtes : 3' 2' 1' x 2 à 3 séries, r descente (85 à 90 % allure kv)		sortie libre	Hivernale de Meaudre (13km)
Du 17/01 au 23/01		Mairie de Bilieu (30" foulées bondissantes + 30" accélération 90% + 30" cool + 30" chaise + 10 flexions sautées + 30" accélération 90%) x 4/5 r 2' footing		Séance autonomie 4 x (1' à 95% r 1' cool, 3' à 90%, r 1')		Trail de l'Inuit (Pralognan la Vanoise)	sortie libre
Du 24 au 30/01		Charavines : salle des Cèdres Séance de renfo du traileur		Séance autonomie Footing libre		Entraînement Spécial Galette (Cabane de Chasse de Montferrat) à 10h	Raidlight Winter Trai (St Pierre de Chartreuse)l
Du 31/01 au 06/02		Le Pin : parking tennis club couverts E + 2 x (6' à 85%, 1' cool, 4' à 85%, 1' cool, 2' à 90%) r 2		Séance autonomie (1km à 90% + 30" cool + 45" de chaise + 30" cool + 1km à 90% + 30" cool + 30" 100%) x 2 r 3'		sortie libre	Trail des Roses (Moras) Trail Givré (Montanay)