

SAISON 2022/2023

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- 2022/2023							
	lundi	mardi 19h30 départ	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Du 26 au 2/10/22		<u>Charavines, salle des Cèdres</u> Parcours + fartlek : (2 x 4', 2 x 3', 2 x 2', 2x 1') r 1' et 2' à chaque changement de temps		repos si stage ou intermittent court 5 x 45"/30", 5 x 35"/25", 5 x 20" 20" r 3' à 100 %		stage club Test VMA	Foulées de Crossey stage club
Du 3/10 au 9/10		<u>Paladru, Plage</u> (30" en côte, retour cool, 30" chaise en bas + 30" côte 80%/30" flexions en haut, 30" descente 100%) x 4, r 1'		E + (5' à 80% + 30' rapide) r 2' + (30" rapide + 5' à 80%) 8 rep en tout en alternant (terrain plat et stable)			Jalioromaine/Run Cugnot
Du 10/10 au 16/10		<u>Charavines, salle des Cèdres</u> parcours: (5' footing 80%, 1' cool, (10 fentes en avancant, 4 fentes sautées) 2x, 1' footing cool, 5' footing 80%, 1' cool, 45" chaise, 1' 90%) x 2/3 séries r 3' footing		VMA : 2 séries de 7 x 400m r 3/4 temps effort et 4' à 90/95 %			Trail du Buis/Trail de Santalé/semi de la Noix
Du 17/10 au 23/10		<u>Bilieu, mairie</u> travail descente: montée route 100m de long, montée footing actif, toucher le sol et descente 100%, r 30" en bas (8 à 12 rep)		20' + 10' à 80% r 3', avec toutes les 5' 1' plus rapides 90 % (3 x et 1x respectivement)			Fête des Marrons