

SAISON 2022/2023

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- 2022/2023							
	lundi	mardi 19h30 départ	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Du 21/11 au 27/11/22		<u>Charavines, Salle des Cèdres</u> 15' E + 6 x 200 (90%)/200m (active 70%) + 2' cool + 10' à 85% + 6 x 200/200 + 5' cool (plat sur 200 et vallonné sur 10')		8 x 2' en côte stable 10% à 90% retour 1' cool puis 1' footing actif et repartir		La Voironnaise	
Du 28/11 au 4/12/22		Autonomie (4' 3' 2') r 1' x 2 et 3' IS (90/95%) sur terrain varié		8 à 10 x 700 (allure semi voire un peu plus) /300m 70% (parcours plat)		Sainté Lyon FestiTrail Autrans	Sainté Lyon
Du 5/12 au 11/12/22		Autonomie E + 1km plat (85%) (r=1'30") 1' en côte (95%) (r=descente) 2' en côte (85%) (r=descente) 1km plat 85% x 2 séries r 3'		en nature: 3 x (1' 90%, 13' 80%, 1' 90%) r 2'			Trail de Noël aux Saisies
Du 12/12 au 18/12/22		<u>Stade de Voiron</u> Séance de VMA : 100/200/300/400/500/500 (option)/400/300/200/100		6 x 600m r 200m allure 10 + 10' allure semi 80% (parcours plat)		Trail Facteur Cheval	