

<b>1<sup>er</sup> RENDEZ VOUS LE JEUDI 25 JUIN A 18H30 SUR LE CIRCUIT : SEANCE DE RESOLUTIONS... ET DE REMISE DE PROGRAMME</b>		<b>TEMPS</b>	<b>ALLURE DE COURSE</b>
<b>OBJECTIF PRINCIPAL</b>	<b>COURIR SUR 6 KM</b>	<b>ET FINIR HEUREUSE</b>	<b>FAIRE ENTRE 44' ET 60' SELON SON NIVEAU</b>
			Allure de 06 kmh ( 10' au km) à 8,5 kmh (7' au km)

PLAN ENTRAINEMENT	SUR 15 SEMAINES	INDISPENSABLE SEANCE 1 à faire entre lundi et mercredi	SOUHAITABLE SEANCE 2 à faire entre jeudi et samedi	OPTION VACANCES SEANCE LOISIR
Semaine 1	du 29 juin au 05 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 30' à 35'	20' allure douce puis 7' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 37'	
Semaine 2	du 06 juillet au 12 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 30' à 35'	20' allure douce puis 7' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 37'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 3	du 13 juillet au 19 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 35' à 40'	20' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 38'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 4	du 20 juillet au 26 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 35' à 40'	20' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 38'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 5	du 27 juillet au 02 Août Semaine plus souple	Course Allure douce à moyenne sur 30'	20' allure douce puis 6' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente.	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 6	du 03 Août au 09 Août	Course Allure douce à moyenne sur 40'	20' allure douce puis 9' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 39'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 7	du 10 Août au 16 Août	Course Allure douce à moyenne sur 45'	20' allure douce puis 9' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 39'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 8	du 17 Août au 23 Août	Course Allure douce à moyenne sur 45'	20' allure douce puis 10' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 40'	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 9	du 24 Août au 30 Août semaine plus souple	Course Allure douce à moyenne sur 30'	20' allure douce puis 6' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente.	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE

<b>Semaine 10</b>	du 31 Août au 06 Septembre	Course Allure douce à moyenne sur 45'	20' allure douce puis 11' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 41'	
-------------------	-------------------------------	---------------------------------------	--	--

1<sup>er</sup> RENDEZ VOUS LE VENDREDI 25 JUIN A 18H30 SUR LE CIRCUIT : SEANCE DE RESOLUTIONS... ET DE REMISE DE PROGRAMME

			TEMPS
OBJECTIF PRINCIPAL	COURIR SUR 6 KM	ET FINIR HEUREUSE	FAIRE ENTRE 44' ET 60' SELON SON NIVEAU
			Allure de 06 kmh ( 10' au km) à 8,5 kmh (7' au km)

PLAN ENTRAINEMENT	SUR 15 SEMAINES	INDISPENSABLE SEANCE 1 à faire entre lundi et mercredi	SOUHAITABLE SEANCE 2 à faire entre jeudi et samedi	
Semaine 11	du 07 Septembre au 13 Septembre	Course Allure douce à moyenne sur 50'	JEUDI 10 Septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 1 km allure rapide. Finir par 10' course lente. TOTAL 45'	
Semaine 12	du 14 Septembre au 20 Septembre	Course Allure douce à moyenne sur 50'	JEUDI 17 septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 4' avec course en 30" vite et 30" lent à faire 2 fois récupérer 3' course douce entre les 2. Finir par 10' course lente. TOTAL 46'	
Semaine 13	du 21 Septembre au 27 Septembre Semaine plus souple	Course Allure douce à moyenne sur 30'	JEUDI 24 Septembre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 2 fois 1 km allure rapide récupérer 3' trot doux entre. Finir par 10' course lente. TOTAL 50'	
Semaine 14	du 28 Septembre au 04 Octobre	Course Allure douce à moyenne sur 40'	JEUDI 01 Octobre SEANCE COLLECTIVE avec 25' allure douce puis 5' avec course en 30" vite et 30" lent à faire 2 fois récupérer 3' course douce entre les 2. Finir par 10' course lente. TOTAL 48'	
Semaine 15	du 05 Octobre au 11 Octobre	Course Allure douce à moyenne sur 30'	<b>COURSE LA VANNETAISE Dimanche 11 octobre sur 6 Km</b>	
	du 12 Octobre au 18 Octobre	ALLER FAIRE UNE SEANCE DE BALNEOTHERAPIE POUR BIEN RECUPERER	courir 20' lent puis marche 3' puis courir 10' puis marche 2'	