

Plan d'entrainement Groupe Compétition demi-fond

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29-sept	30-sept	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct
Repos	12 x 400m (r1')	50 min facile	Vassieux 2 x 2 tours (R3')	50 min facile	1 h 10 min endurance	Parilly 4 x 6 min
06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct
Repos	4 x 200m 3 x 300m 2 x 400m (r1') (R2')	50 min facile	6 x 1000m (r1'30") allure course !	1 h facile	1 h 10 min endurance	Parilly 2 min (r1') 4 min (r2') 6 min (r2') 8 min
13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct
Repos	3 x [5 x 300m (r1')] (R4')	Repos	Voie verte derrière vélo	Repos	1 h 30 min endurance	10 km de Caluire
20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct
Repos	4 x 500m 5 x 400m (r1') (R4')	1 h facile	Vassieux 3 x 2 petits tours (R3')	1 h facile	1 h 10 min endurance	La Tour de Salvagny sortie nature
27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov
Repos	12 x 400m (r1') vite lent vite	Repos	Voie verte 8 x 2 min	Repos	1 h facile	1 h 30 min endurance
03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
Repos	8 x 500m (r1'30")	1 h facile	3 [3 x 1000m (r1'30")] (R3')	1 h facile	1 h 10 min endurance	Parilly 3 x triangle (r2')
10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov
Repos	3 x 200m 4 x 300m 5 x 400m (R2')	1 h facile	3 x 2000m (r2') allure course !	Repos	1 h facile	1 h 20 min endurance
17-nov	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov
Repos	8 x 200m	Repos	Footing 40 min + lignes droites	Repos	Footing 30 min + lignes droites	10 km de Vénissieux