

## PLAN D'ENTRAINEMENT en gras pour trails longs en plus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1ème SEMAINE</b> du 15/02 au 21/02		2x5' parcours triangle		1h 15' footing		1h avec 3'4'5'4'3' r1' à2'	2h footing
<b>2ème SEMAINE</b> du 22 au 28/02		1h 15 footing		45' footing		2x6 parcours triangle	1h20 footing
<b>3ème SEMAINE</b> du 01/03 07-mars		45'cool		40' cool		trail bl2a 25	trail bl2a 50
<b>4ème SEMAINE</b> 08-mars au 14/03		45' recup		1h footing			1h footing
<b>5ème SEMAINE</b> du 15/03 au 21/03		ppg		1h footing			1h footing
<b>6ème SEMAINE</b> du 22/03 au 28/03		1 à2 x 10x200m r1'		45 min terrain varié			1h30 footing
<b>7ème SEMAINE</b> du 29/03 au 04/04/21		3x8min r2' et footing		1h footing			trail à trouver
<b>8ème SEMAINE</b> du 05/04 11/04/2021		2x(8x400m)  r 45"r2'		1h footing		1h30 avec dénivelé	1h 15
<b>9ème SEMAINE</b>							
<b>10ème SEMAINE</b>							