

PLAN MARCHIENNES 2017 - 10km

jour	date	séance	lieu	entraîneur1	entraîneur2
mardi	29-août	5x1200 1'30 de recup	base	Isabelle	François
jeudi	31-août	8/9 x 30"30" 2 séries 105% vma + gainage	base	Maxence	Abed
samedi	2-sept	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	3-sept	sortie 50'			
mardi	5-sept	4x 1500 1'30 de recup	base	Olivier	Abed
jeudi	7-sept	ef 50' avec augmentation vitesse toutes les 10'	stade	Olivier	François
samedi	9-sept	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	10-sept	sortie 1h			
mardi	12-sept	7 à 8 x 800m 1' de recup	stade	François	Isabelle
jeudi	14-sept	travail de cotes lomme 10 montees de pont	stade	Isabelle	Abed
samedi	16-sept	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	17-sept	sortie 1h10			
mardi	19-sept	3x 2000 2' de recup	bois lille	François	Abed
jeudi	21-sept	7/8 x 45"45" 2 séries 105% vma + gainage	stade	Jeff	Olivier
samedi	23-sept	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	24-sept	sortie 50'			
mardi	26-sept	5 /6 x 1000m 1'30 de recup	base	Isabelle	Olivier
jeudi	28-sept	ef 50' avec augmentation vitesse toutes les 10'	stade	Olivier	Jeff
samedi	30-sept	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	1-oct	sortie 1h			
mardi	3-oct	pyramide 100m/150/200/150/100 x3 + gainage	stade	Maxence	Abed
jeudi	5-oct	footing 30' + 8 accélérations sur 50m	stade	François	Isabelle
samedi	7-oct	repos			
dimanche	8-oct	10 km marchiennes			
mardi	10-oct	footing 50' + pot	stade	Jeff	Isabelle
jeudi	12-oct	footing 60' + gainage	stade	Olivier	Maxence
samedi	14-oct	ef 45'/1h + gainage			
dimanche	15-oct	sortie 1h			