

**Planification des entraînements**

Septembre Octobre 2010

Date	Séance	Contenu	Observations
Mardi 31/08	Footing 45'/1h00	VMA=70%	Canal Sarry
Jeudi 02/09	FOOTING 1h	dont 2*8*30-30	Asptt ou canal St Martin
Dimanche 05/09	Sortie Longue	1h30 dont 3*8' allure moyenne Réc 2' footing	Bauchet
Mardi 07/09	VMA courte ( 100%)	2*6x(300) r=45" R=1'40 Footing	Stade Asptt
Jeudi 09/09	Footing 45'	VMA=70%	Marne
Dimanche 12 / 09	Sortie longue	1h45 dont 3*10' allure moyenne	Déviation+Bauchet
Mardi 14/09	VMA Longue 95%	2*(4*500m)	Stade Asptt
Jeudi 16/09	Allure spécifique semi	2*3000+1*2000	Stade Asptt ou canal
Dimanche 19/09	Sortie longue	1h40 VMA 70%	Cotes des sapins ou <i>Semi de Tinquieux</i>
Mardi 21/09	Footing 1h00	VMA=70%	Moulin Picot bois St Memmie
Jeudi 23/09	Allure spécifique	2*4000	Stade Asptt ou canal
Dimanche 26/09	Sortie longue	1h40	Bauchet
Mardi 28/09	Footing 1h	dont 2*6*30-30	Bauchet
Jeudi 30/09	Footing 50'	VMA=70%	Canal Sarry
<b>Dimanche 03/10</b>	<b>Compétition SEDAN CHARLEVILLE</b>	<b>ou 1h40</b>	<b>Cotes des sapins</b>
Mardi 05/10	Footing 45'	VMA=70%	Marne base nautique madagascar
Jeudi 07/10	Footing 1h	dont 2*6*45-30 ou 2*4000 si Sedan non couru	canal Sarry
Dimanche 10/10	Sortie longue	1h30 dont 3*10' allure moyenne	Bauchet
Mardi 12/10	Footing 1h	dont 2*6*200	Asptt
Jeudi 14/10	Footing 50'	VMA=70%	canal SARRY
<b>Dimanche 17/10</b>	<b>Compétition REIMS</b>	<b>ou 1h30</b>	<b>Sortie longue ou Courses de Reims</b>

**Pour information :** 05/09/2010  
04/09/2010  
11/09/2010  
19/09/2010  
19/09/2010  
03/10/2010  
17/10/2010

Vouziers  
Poissons  
Ay  
Charleville Ronde Couture  
Tinquieux  
Sedan Charleville  
Reims

10,000 km route  
6 et 12 km route  
15 et 30 kms nature  
10 km  
7 et 21,100 kms route  
24,3 kms route  
10 , 21,1 et 42,195 kms route