

## Planning Entraînement Run&Fun Fin de saison 25-26

(Sous réserve de modif météo ou autre)

			TYPE	Détail	Recup	VMA	RDV	Obs	Abs Coach
18	mardi	28-avr	Route	Sortie Bernard avec le soleil			Eglise de Publier		
	jeudi	30-avr	??	St Gingolph > Evian			17h		
	Week-end								
19	mardi	05-mai	Spécifique	4 X 1000 sur les Quais	2 minutes de recup	90%	Stade	Route	SEB
	jeudi	07-mai	Footing	Capecone			Stade	Trail	SEB
	Week-end								
20	mardi	12-mai	Spécifique	3 x S du Parc de Neuvecelle			Stade	Trail	SEB / CARO
	jeudi	14-mai	Footing	Run & Plouff ou Marche			Stade	Route	
	Week-end								
21	mardi	19-mai	Spécifique	Parc Dofus			Stade	Route	SEB
	jeudi	21-mai	Footing	Darbon > Chonnay > Retour			Stade	Route	SEB
	Week-end								
22	mardi	26-mai	Spécifique	(600 - 400 - 300) x 3	1'30 - 1' - 2'	600 > 90 - 400 > 95 - 300 > 100	Stade	Route	SEB / CARO
	jeudi	28-mai	Footing	Le lièvre et la Tortue : qui sera qui ? Stage avec les Compette			Stade	Route	CARO
	Week-end								
23	mardi	02-juin	Footing	Après cette soirée avec Natacha : un warrior du stade tu seras			Stade	Route	
	jeudi	04-juin	Footing	Sortie TDR	Horraire à convenir > Co Voiturage recommandé		Magasin TDR	Selon programme TDR	
	Week-end								
24	mardi	09-juin	Spécifique	Figure libre > chacun 1 km selon ses choix : Allure, parcours.....			Stade	Route	
	jeudi	11-juin	Footing	Thollon	Trail		Parking Station	Trail	SEB
	Week-end								
25	mardi	16-juin	Footing	Repos G7					
	jeudi	18-juin	Footing	Les Vignes de Marin			Parking du Lary	Trail	
	Week-end								
26	mardi	23-juin	Footing	Sortie en Musique			Stade	Route	
	jeudi	25-juin	Footing	Run & Plouff			Stade	Route	
	Week-end								
27	mardi	30-juin		Remise des Prix & duels au 400m			Stade	Route	
	jeudi	02-juil		Sortie Run & Food			Stade	Route	
	Week-end								

Toutes les idées sont les bienvenues pour l'été (J'en ai quelques une en Stock)

Avec les Diesets