

Course à pieds MIONNAY : Programme des séances du 23 mai au 23 juillet 2022

3 séances / semaine :			19h le lundi et le jeudi.	9H00 le samedi	Le lundi : séance footing / récup. de + ou - 45 min.		
semaine	Jour	M.E.T	Travail	Récupération	R.A.C	Lieu	
21	LUNDI	23	Footing du lundi			Route du Golf / retour par marais / La croix / Petites Platières.	
	JEUDI	26	15' Grpe 1 :4x500m - 2x1000m - 500m Grpe 2 :4x500m - 1x1000m - 500m	r:1'-2'-3'	10'	Le Falot / La croix	
	SAMEDI	28	1h15 footing	ETIR/MUSCU		Echerolles - serres - ULM - Etang Civrieux - Grenoble	
22	LUNDI	30	Sortie vélo . Départ à 18h30			A définir	
	JEUDI	2	20' Renfo. musculaire: 15X200m en cote / descente	20"	10'	En Y derrière l'étang dimanche.	
	SAMEDI	4	Sortie trail extérieure			A définir	
23	LUNDI	6	Footing du lundi			Etang Dimanche. Tour des Cabannes	
	JEUDI	9	20' Fractio surprise !! Fractio surprise !!	??	15'	Fractio surprise	
	SAMEDI	11	EDR : 1h20. Ou Fractio sur Montée / descente Tramoyes			Les Marais, Les Echets , Tramoyes. (Bas ou haut)	
24	LUNDI	13	Footing du lundi			Etang dimanche / ULM	
	JEUDI	16	15' Grpe 1 : 5x1000m Grpe 2 : 4x1000m	2'	10'	Allée des platanes / Chemin de Meaux	
	SAMEDI	18	Reconnaissance de La Galop'Ain	ETIR/MUSCU		Parcours du 10 km.	
25	LUNDI	20	Footing du lundi			Allée des Platannes / harras / Bois	
	JEUDI	23	15' 10 x 500m valloné 8 x 500m valloné	100m M	15'	au dessus étang dimanche	
	SAMEDI	25	EDR : 1h 20.			Parcours 10km Galop'Ain	
26	LUNDI	27	Footing du lundi			Platières / Biquettes	
	JEUDI	30	20' Grpe 1 : 3x200+4x400+2x600+2x400+2x200 Grpe 2 : 3x200+4x400+2x600+2x400	30"-1'-1'30"-1'-30" 30"-1'-1'30"-1'	15'	Les Cabannes	
	SAMEDI	2	GALOP'AIN			GALOP'AIN	
27	LUNDI	4	Footing du lundi			Etang Dimanche. Tour des Cabannes	
	JEUDI	7	20' Fractio surprise !! Fractio surprise !!	??	15'	Fractio surprise	
	SAMEDI	9	Sortie trail extérieure			A définir	
28	LUNDI	11	Footing du lundi			Allée des Platannes / harras / Bois	
	JEUDI	14	15' 10 x 500m valloné 8 x 500m valloné	100m M	15'	au dessus étang dimanche	
	SAMEDI	16	1h15	ETIR/MUSCU		le coin perdu - les echets - marais	
29	LUNDI	18	Sortie vélo ??????. Départ à 18h30			A définir	
	JEUDI	21	15' Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300 Grpe 2 : 2x300 + 3x600 + 4x300	50m M + 2 et 3 mn entre les séries	10'	Lot. des Iris	
	SAMEDI	23	1h15	ETIR/MUSCU		Marronniers - Bervilliere - golf	

MET mise en train
RAC retour au calme
r récupération
R récupération entre les séries