

Course à pied ASCM : Programme des séances Novembre 2022 / Décembre 2022

3 séances / semaine : 19h00 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	
44	LUNDI	31	Footing du lundi			Etang Dimanche / Cabanes / Biquettes / Platières.	
	JEUDI	3	20'	Grpe 1 : Travail cote (x 20)	100m T	15'	Monument aux morts / Eglise
				Grpe 2 : Travail cote (x 20)	30"-1'-1'30"-1'-30"		
SAMEDI	5		1h15	ETIR/MUSCU		Les Marais / Les Echets	
45	LUNDI	7	Footing du lundi			Marais	
	JEUDI	10	15'	Grpe 1 : 3x1000 + 4x500	100m M - 100m T	10'	Platières
				Grpe 2 : 3x1000 + 2x500			
SAMEDI	12		Sortie trail extérieure	ETIR/MUSCU		A déterminer	
46	LUNDI	14	Footing du lundi			Platières / Biquettes / montée du coiffeur	
	JEUDI	17	20'	Fractio surprise !!	ETIR	10'	Fractio surprise !!
	SAMEDI	19		Marathon du Beaujolais			Fleurie => Villefranche sur Saone.
47	LUNDI	21	Footing du lundi			Biquettes / Haras / Cabanes	
	JEUDI	24	20'	Grpe 1 : 2 X (8x300m) descente et cote	4' entre les 2 séries	10'	Lotissement " Les Hautes terres du Pilon "
				Grpe 2 : 2 X (6x300m) descente et cote			
SAMEDI	26		1h20	ETIR/MUSCU		La Bervilliere	
48	LUNDI	28	Footing du lundi			Les Platières	
	JEUDI	1	20'	Grpe 1 : 7 X 600 m	récup 200m footing	20'	Lotissement : Les Iris
				Grpe 2 : 6 X 600 m			
SAMEDI	3		Sortie trail extérieure	ETIR/MUSCU		A déterminer	
49	LUNDI	5	Footing du lundi			Les Marais	
	JEUDI	8	20'	Grpe 1 : (2 X 400m + 1 X 800m + 2 X 400m) X 2	20"-40"(2'entre séries)	10'	Rue de la Gare
				Grpe 2 : (2 X 400m + 1 X 800m) X 2 + 2 X 400m			
SAMEDI	10		1h20	ETIR/MUSCU		Tramoyes / Bois "Guy Georges"	
50	LUNDI	12	Footing du lundi			Platières	
	JEUDI	15	20'	Fractio surprise !!	ETIR	10'	Fractio surprise !!
	SAMEDI	17		1h15	ETIR/MUSCU		Civrieux
51	LUNDI	19	Footing du lundi			Biquettes / Haras / Cabanes	
	JEUDI	22	20'	Grpe 1 : (7 X 200m) X 2 en cote / récup en descente	3mn entre séries.	10'	Lotissement : Les Acacias
				Grpe 1 : (6 X 200m) X 2 en cote / récup en descente			
SAMEDI	24		1h15	ETIR/MUSCU		le coin perdu - les echets - marais	
52	LUNDI	26	Footing du lundi			Platières	
	JEUDI	29	20'	Grpe 1 : (2x400-4x200-2x400) x 2	20"-40"-50"-20"	10'	Gaillebeau
				Grpe 2 : (2x400-2x200-1x400) x 2			
SAMEDI	31		1h30	ETIR/MUSCU		Bois de Mionnay - Civrieux - St Jean de Thurigneux	

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