

Course à pieds MIONNAY : Programme des séances de Mars et Avril 2023

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	
9	LUNDI	27	Footing du lundi			Etang dimanche – Cabannes – Chemin de meaux	
	JEUDI	2	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	4	1h15			Tramoyes – Bois Guy Georges	
10	LUNDI	6	Footing du lundi			Biquettes / petites Platières.	
	JEUDI	9	15'	Grpe 1 : 3x1000 + 4x500 Grpe 2 : 3x1000 + 2x500	100m M - 100m T	10'	Platières
	SAMEDI	11	Sortie trail extérieure			Le grand Large Meyzieu	
11	LUNDI	13	Footing du lundi			Marais	
	JEUDI	16	20'	Fractio surprise !! Fractio surprise !!	??	15'	Fractio surprise
	SAMEDI	18	EDR : 1h20.			Les Marais, Les Echets, Tramoyes.(Bas ou haut)	
12	LUNDI	20	Footing du lundi			Etang dimanche / Cabannes	
	JEUDI	23	15'	Grpe 1 : 2 x (8x200) (à ajuster) : Travail en cote Grpe 2 : 2 x (6x200) (à ajuster) : Travail en cote.	Recup descente au trop + 2 mn entre séries	20'	Lotissement « Les Accacias »
	SAMEDI	25	1h30			Bois de Mionnay - Civrieux - St Jean de Thurigneux	
13	LUNDI	27	Footing du lundi			Tour des Polleteins / tour des biquettes / Remontée coiffeur.	
	JEUDI	30	15'	Grpe 1 : 5x1000m Grpe 2 : 4x1000m	2'	10'	Allée des platanes / Chemin de Meaux
	SAMEDI	1	EDR : 1h 20.			La Bervilliere	
14	LUNDI	3	Footing du lundi			Platières	
	JEUDI	6	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	8	Sortie trail extérieure			Sur Lyon avec Thomas Dussauge - à confirmer	
15	LUNDI	10	Footing du lundi			Biquettes / petites Platières.	
	JEUDI	13	20'	Fractio surprise !! Fractio surprise !!	??	15'	Fractio surprise
	SAMEDI	15	Sortie trail extérieure			A définir	
16	LUNDI	17	Footing du lundi			Chemin de la Griotte / Descente coiffeur/Tour des Polleteins / tour des biquettes / Petites platières	
	JEUDI	20	15'	Grpe 1 : 2000m + 1000m + 3x500m Grpe 2 : 2000m + 1000m + 2x500m	3'; 2'; 1'	20'	Marais
	SAMEDI	22	1h15			le coin perdu - les echets - marais	
17	LUNDI	24	Footing du lundi			Marais	
	JEUDI	27	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	29	Trail l'Ardéchois			Trail l'Ardéchois	

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