

Course à pieds MIONNAY : Programme des séances de Septembre et Octobre 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
36	LUNDI	4	Footing du lundi				Allée des Platanes / harras / Bois
	JEUDI	7	20'	8 x 500m vallonné	100m M et 2 mn à mi série	15'	Sous les cabanes : départ dernière maison => croisement étang / serres.
	SAMEDI	9		6 x 500m vallonné			
37	LUNDI	11	EDR : 1h00 / 1h15				Ulm puis Civrieux : 3 versions (courte / moy / longue)
	JEUDI	14	20'	Footing du lundi			Etang Dimanche. Tour des Cabanes
	SAMEDI	16		Grpe 1 : (2x400-3x300-2x400) x 2	40" Marche et 3 mn entre séries	10'	Gaillebeau
38	LUNDI	18	Parcours de la Galop'ain.				Parcours du 10 km.
	JEUDI	21	20'	Grpe 1 : 2x (4x500) Vallonné	100m et 2 mn à 1/2 série	15'	Platières / biquettes
	SAMEDI	23		Grpe 2 : 2x (3x500) Vallonné			Le long de l'étang dimanche
39	LUNDI	25	Sortie trail extérieure				A définir
	JEUDI	28	15'	Renfo musculaire / étirements			Ecole
	SAMEDI	30		Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300	50m M + 1 et 3 mn entre les séries	10'	Lot. des Iris
40	LUNDI	2	Grpe 2 : 2x300 + 3x600 + 4x300		1h15	ETIR/MUSCU	Marronniers - Bervilliere - golf
	JEUDI	5	15'	Footing du lundi			Marais
	SAMEDI	7		Grpe 1 : 4x1000 + 2x500	100m M - 100m T	15'	Platières
41	LUNDI	9	Grpe 2 : 3x1000 + 2x500				Les Marais/ Tramoyes / Chemin les ormes/ Coin perdu / Etangs
	JEUDI	12	15'	Footing du lundi			Platières / Biquettes
	SAMEDI	14		Grpe 1 : 5x800	R 1 mn	20'	Rue de la Gare
42	LUNDI	16	Grpe 2 : 4x800				A définir
	JEUDI	19	20'	Footing du lundi			Les Platières / biquettes
	SAMEDI	21		Grpe 1 : 2 x (4x400 m)	R 50 m marche / 2 mn à ½ série	15'	Allée des Platanes
43	LUNDI	23	Grpe 2 : 2 x (3x400 m)				Trail du Haut Clunisois
	JEUDI	26	15'	Renfo musculaire / étirements			Ecole
	SAMEDI	28		Grpe 1 : 15x200m en cote	Recup à la redescente	20'	Lotissement des Acacias
44	LUNDI	30	Grpe 2 : 12x200m en cote				Parcours du 10 km.
	JEUDI	2	15'	Parcours de la Galop'ain.			Marais
	SAMEDI	4		Footing du lundi			Lot. des Iris
				Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300	50m M + 1 et 2 mn entre les séries	10'	Etang Dimanche / ULM : versions courte / moy/ longue => Civrieux

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