Course à pieds MIONNAY : Programme des séances de Mars et Avril 2024

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**
10	*LUNDI*	*4*		Footing du lundi			*Biquettes / Platières / Marais.*
	JEUDI	*7*	20'	Grpe 1 : 2 X (8x300m) descente et cote Grpe 2 : 2 X (6x300m) descente et cote	4' entre les 2 séries	10'	*Lotissement « Les Hautes terres du Pilon «*
	SAMEDI	*9*		EDR : 1h15			*Civrieux*
11	*LUNDI*	*11*		Footing du lundi			*Biquettes / Platières.*
	JEUDI	*14*	20'	Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300 Grpe 2 : 2x300 + 3x600 + 4x300	50m M + 2 et 3 mn entre les séries	10'	*Lot. des Iris*
	SAMEDI	*16*		EDR : 1h20.			*Les Marais, Les Echets , Tramoyes.(Bas ou haut)*
12	*LUNDI*	*18*		Footing du lundi			*Tour des Polleteins / tour des biquettes / Remontée coiffeur.*
	JEUDI	*21*	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	*23*		1h30			*Bois de Mionnay - Civrieux - St Jean de Thurigneux*
13	*LUNDI*	*25*		Renfo musculaire / Etirements			*Salle école*
	JEUDI	*28*	15'	Grpe 1 : 5x1000m Grpe 2 : 4x1000m	2'	10'	*Allée des platanes / Chemin de Meaux*
	SAMEDI	*30*		Sortie trail extérieure			*Parc de la Tete d'Or / Berges du Rhone*
14	*LUNDI*	*1*		Footing du lundi			*Platières*
	JEUDI	*4*	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	*6*		EDR : 1h15			*Le coin perdu / Les Echets / Marais*
15	*LUNDI*	*8*		Footing du lundi			*Biquettes / petites Platières.*
	JEUDI	*11*	20'	Grpe 1 : 2 X (5x400m) Grpe 2 : 2 X (4x400m)	50m M + 2 et 3 mn entre les séries	10'	*Chemin du Falot*
	SAMEDI	*13*		EDR : 1h20			*La Bervilliere*
16	*LUNDI*	*15*		Footing du lundi			*Etang dimanche – ULM – Haras – Biquettes .*
	JEUDI	*18*	15'	Grpe 1 : 2000m + 1000m + 3x500m Grpe 2 : 2000m + 1000m + 2x500m	3'; 2'; 1'	20'	*Marais*
	SAMEDI	*20*		Sortie trail extérieure			*Saint Bernard*
17	*LUNDI*	*22*		Renfo musculaire / Etirements			*Salle école*
	JEUDI	*25*	15'	10 x 500m valloné 8 x 500m valloné	100m M	15'	*au dessus étang dimanche*
	SAMEDI	*27*		EDR 1h20			Bois Guy Georges

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