

Course à pied ASCM : Programme des séances Novembre 2024 / Décembre 2024

3 séances / semaine : 19h00 le lundi (footing) et le jeudi (fractionné). 9h00 le samedi (endurance)					Le lundi : séance footing / récup. de + ou - 45 min.	
Semaine	Jour	M.E.T	Travail	Récupération	R.A.C	Lieu
45	LUNDI	4	Footing du lundi			Tour de biquettes / Platières
	JEUDI	7	Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300 Grpe 2 : 2x300 + 3x600 + 4x300	50m M + 1 et 2 mn entre les séries	10'	Lot. Des Iris
	SAMEDI	9	1h15	ETIR/MUSCU		La bervillière
46	LUNDI	11	Footing du lundi			Chemin de la Griotte / Descente coiffeur/Tour des Polleteins / tour des biquettes
	JEUDI	14	Grpe 1 : 2 X (5x400m) descente et cote Grpe 2 : 2 X (4x400m) descente et cote	4' entre les 2 séries	10'	Lotissement « Les Hautes terres du Pilon »
	SAMEDI	16	Sortie trail extérieure	ETIR/MUSCU		A définir
47	LUNDI	18	Footing du lundi			Platières / Biquettes / montée du coiffeur
	JEUDI	21	Grpe 1 : 3x1000 + 4x500 Grpe 2 : 3x1000 + 2x500	100m M - 100m T	10'	Platières
	SAMEDI	23	1h15 (ou Marathon du Beaujolais)			Parcours de la Galop'Ain ou Marathon du Beaujolais
48	LUNDI	25	Footing du lundi			Route du Golf / retour par marais / La croix / Petites Platières.
	JEUDI	28	Grpe 1 : 3 X (6 x 200) (à ajuster) Grpe 2 : 3 X (5 x 400) (à ajuster)	Récup descente + 2 mn entre séries .	10'	Monument aux morts/ eglise / chemin du beau logis
	SAMEDI	30	1h20	ETIR/MUSCU		Etang Dimanche / ULM , version courte / moy / longue => Civrieux
49	LUNDI	2	Footing du lundi			Les Platières
	JEUDI	5	Grpe 1 : 7 X 600 m Grpe 2 : 6 X 600 m	récup 200m footing	20'	Lotissement : Les Iris
	SAMEDI	7	1h20 (Veille de la Corrida des Lumières à Chatillon)	ETIR/MUSCU		Tramoyes / Bois "Guy Georges"
50	LUNDI	9	Footing du lundi			Gare / Biquettes / Polleteins / Montée coiffeur
	JEUDI	12	Grpe 1 : (2 X 400m + 1 X 800m + 2 X 400m) X 2 Grpe 2 : (2 X 400m + 1 X 800m) X 2 + 2 X 400m	20"-40"(2'entre séries)	10'	Rue de la Gare
	SAMEDI	14	Sortie trail extérieure	ETIR/MUSCU		A définir
51	LUNDI	16	Footing du lundi			Marais (Si temps et terrain ok)
	JEUDI	19	Grpe 1 : 2 X (6 x 400) Grpe 2 : 2 X (5 x 400)	r 60m M + 3 mn entre séries	15'	Lotissement de Polleteins
	SAMEDI	21	1h15	ETIR/MUSCU		Etang Dimanche / ULM , version courte / moy / longue => Civrieux
52	LUNDI	23	Footing du lundi			Chemin de la Griotte / Descente coiffeur/ Cabanes / tour des biquettes
	JEUDI	26	Grpe 1 : (7 X 200m) X 2 en cote / récup en descente Grpe 1 : (6 X 200m) X 2 en cote / récup en descente	3mn entre séries.	10'	Lotissement : Les Acacias
	SAMEDI	28	1h15	ETIR/MUSCU		le coin perdu - les echets - marais
1	LUNDI	30	Footing du lundi			Platières
	JEUDI	2	Grpe 1 : (2x400-4x200-2x400) x 2 Grpe 2 : (2x400-2x200-1x400) x 2	20"-40"-50"-20"	10'	Gaillebeau
	SAMEDI	4	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