

**Course à pieds MIONNAY : Programme des séances de Mars et Avril 2025**

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	3	Footing du lundi			Biquettes / Platières
	JEUDI	6	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	8	EDR : 1h15			Civrieux
11	LUNDI	10	Footing du lundi			Biquettes / Platières.
	JEUDI	13	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	15	EDR : 1h20.			Les Marais, Les Echets, Tramoyes. (Bas ou haut)
12	LUNDI	17	Footing du lundi			Tour des Polleteins / tour des biquettes / Remontée coiffeur.
	JEUDI	20	15' Grpe 1 : 2 x (8x200) (à ajuster) : Travail en cote Grpe 2 : 2 x (6x200) (à ajuster) : Travail en cote.	Récup descente au trop + 2 mn entre séries	20'	Lotissement « Les Accacias »
	SAMEDI	22	Sortie trail extérieure			A définir
13	LUNDI	24	Footing du lundi			Etang Dimanche. Tour des Cabanes
	JEUDI	27	15' Grpe 1 : 2 x (4x600 m) Grpe 2 : 2 x (3x600 m)	1mn et 2 mn entre séries	10'	Allée des platanes
	SAMEDI	29	1h30			Bois de Mionnay - Civrieux - St Jean de Thurigneux
14	LUNDI	31	Footing du lundi			Marais
	JEUDI	3	20' 10 x 500m vallonné 8 x 500m vallonné	100m M entre chaque 500.	15'	au dessus étang dimanche
	SAMEDI	5	EDR : 1h15			Le coin perdu / Les Echets / Marais
15	LUNDI	7	Footing du lundi			Biquettes / Platières.
	JEUDI	10	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	12	EDR : 1h20			La Bervilliere
16	LUNDI	14	Footing du lundi			Etang dimanche – ULM – Haras – Biquettes .
	JEUDI	17	15' Grpe 1 : 4x1000 + 4x500 Grpe 2 : 4x1000 + 2x500	100m M / 100m T et 2 mn entre séries	15'	Platieres
	SAMEDI	19	Sortie trail extérieure			A définir
17	LUNDI	21	Footing du lundi			Route du Golf / retour par marais / La croix / Petites Platières.
	JEUDI	24	15' 10 x 500m vallonné 8 x 500m vallonné	Récup active descente	15'	Montée de la Gare / Début chemin de l'étang dimanche
	SAMEDI	26	EDR 1h20			Bois Guy Georges
18	LUNDI	28	Footing du lundi			Allée des Platanes / harras / Bois / Petites Platières
	JEUDI	1	15' 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 Cabanes
	SAMEDI	3	EDR : 1h15			Les Marais, Tramoyes, Golf

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