

### Course à pieds MIONNAY : Programme des séances : Mois de Mai et Juin 2025.

3 séances / sem. : 19h le lundi (footing) et le jeudi (fractio). 9H00 le samedi (EDR)					Le lundi : séance footing / récup. de + ou – 50 min.	
semaine	Jour	M.E.T	Travail	Récupération	R.A.C	Lieu
19	LUNDI	5	Footing du lundi			Route du Golf / retour par Marais / La Croix / Petites Platières.
	JEUDI	8	Grpe 1 : 3x200+4x400+2x600+2x400+2x200	30"-1'-1'30"-1'-30"	15'	Les Cabannes
			Grpe 2 : 3x200+4x400+2x600+2x400	30"-1'-1'30"-1'		
	SAMEDI	10	EDR : 1h15			Echerolles - serres - ULM - Etang Civrieux - Grenoble
20	LUNDI	12	Footing du lundi			Chemin de la Griotte / Descente coiffeur/ Cabannes / tour des biquettes
	JEUDI	15	Grpe 1 : 4x300 + 4x600 + 4x300	30"-1'-1'30"-1'-30"	15'	Lotissement Les Iris.
		20'	Grpe 2 : 2x300 + 3x600 + 4x300	30"-1'-1'30"-1'		
	SAMEDI	17	Sortie extérieure			A déterminer
21	LUNDI	19	Footing du lundi			Bois Calane / Chemin de Meaux / Etang dimanche
	JEUDI(férié)	22	Grpe 1 : 4x500m - 2x1000m - 500m	R : 1' / 2' / 1' : marche	10'	Le Falot / La croix
		20'	Grpe 2 : 4x500m - 1x1000m - 500m			
	SAMEDI	24	EDR : 1h30			Bois de Mionnay - Civrieux - St Jean de Thurigneux
22	LUNDI	26	Footing du lundi			Petites Platières / La Croix / Route du Golf / Retour par Marais
	JEUDI	29	Grpe 1 : 5x1000m	R : 2' : marche	10'	Cabannes / allée des Platanes ( direction biquettes ).
		15'	Grpe 2 : 4x1000m			
	SAMEDI	31	EDR : 1h 20.			Tramoyes / Bois Guy Georges
23	LUNDI	2	Footing du lundi			Etang dimanche - serres- chemin de Meaux- Biquettes
	JEUDI	5	Grpe 1 : 10 x 500m sur chemin	R : 100m marche	15'	Chemin foret : entre les maisons aux cabanes et la croisée chemin des serres.
		15'	Grpe 2 : 8 x 500m sur chemin			
	SAMEDI	7	EDR : 1h 20.			La Bervilliere
24	LUNDI (férié)	9	Footing du lundi			Cabannes / chemin de meaux
	JEUDI	12	Grpe 1 : 3x200+4x400+2x600+2x400+2x200	30"-1'-1'30"-1'-30"	15'	Les Cabannes
		20'	Grpe 1 : 2x200+2x400+2x600+2x400+2x200	30"-1'-1'30"-1'-30"		
	SAMEDI	14	Sortie extérieure			A déterminer
25	LUNDI	16	Footing du lundi			Biquettes / petites Platières.
	JEUDI	19	Grpe 1 : 3x1000m + 3x500m	3'; 2'; 1' : marche	20'	Marais
		20'	Grpe 2 : 3x1000m + 2x500m			
	SAMEDI	21	EDR : 1h10			Parcours 10 km Galop 'Ain
26	LUNDI	23	Footing du lundi			Petites Platières / La Croix / Route du Golf / Retour par Marais
	JEUDI	26	Grpe 1 : 2200m + 1000m + 3x500m.	R : 3' / 2' / 1' : marche	15'	Tour du haras ( 2200 m) / Allée des Platanes 1000 m et 500 m.
		15'	Grpe 2 : 2200m + 1000m + 2x500m.			
	SAMEDI	28	1h15 : endurance douce			Bervillière.

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