PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Mois : **Juillet à Août 2025**

	JOUR	SEANCE
14	lundi	Repos
15	mardi	Footing 40' allure lente sortie facile plus 20' allure 1 récupe : 5' trot
16	mercredi	Repos
17	jeudi	Footing 25' allure lente plus 2 séries de 5 tours avec 1 ou 2 lignes droites par tour, récupe: 10'
18	vendredi	Repos
19	samedi	Footing 30 à 40' allure lente sortie facile
20	dimanche	Footing endurance 1h10'à allure lente sortie facile . Etirements.
21	lundi	Repos
22	mardi	Footing 30' allure lente plus 3 x 800 m allure récupe 400 m, récupe: 10' trot
23	mercredi	Repos
24	jeudi	Footing 40' allure lente sortie facile plus 20' allure 1 récupe : 5' trot
25	vendredi	Repos
26	samedi	Repos
27	dimanche	Course de la côte de granit rose ou footing 1h10'allure lente sortie facile
28	lundi	Repos
29	mardi	Footing 30' allure lente plus 2 x 10' au train récupe 5' entre chaque, récupe: 5 à 10'trot
30	mercredi	Repos
31	jeudi	Footing 50' allure lente sortie facile plus 20' allure 1 récupe : 5' trot
1	vendredi	Repos
2	samedi	Footing 30 à 40' allure lente sortie facile
3	dimanche	Footing endurance 1h10'à allure lente sortie facile . Etirements.
4	lundi	
5	mardi	Footing 30' allure lente plus 2 x 10' au train récupe 5' entre chaque, récupe: 5 à 10'trot
6	mercredi	Repos
7	jeudi	Footing 60' allure lente sortie facile dont 2 x 8' au train récupe 4' entre chaque, récupe : 5' trot
8	vendredi	Repos
9	samedi	Repos
10	dimanche	Footing endurance 1h10'à allure lente sortie facile . Etirements.
11	lundi	Repos
12	mardi	Footing 40' allure lente plus 10' de diagonales, récupe: 5 à 10'trot
13	mercredi	
14	jeudi	Footing 25' allure lente plus 2 séries de 5 tours avec 1 ou 2 lignes droites par tour, récupe: 10' trot
15	vendredi	
16	samedi	
17	dimanche	Footing endurance 1h10'à allure lente sortie facile . Etirements.