



Châteauneuf *Entraînement du Jeudi*

Athlétisme 49

Début de l'échauffement 18h30 jusqu'à 18h50.

Jeudi 5 Septembre	Echauffement 20 min. Sortie parcours trail 10 km avec 6 x 5 min allure renforcée.
Jeudi 12 Septembre	Echauffement 20 min. Sortie sur le halage de 10 km avec 5 x 5 min allure renforcée.
Jeudi 12 Septembre	Echauffement 20 min. Sortie sur le halage avec 2 x 10 min allure renforcée.
Jeudi 26 Septembre	Echauffement 20 min. Séance côte : 2 x Duchemin 2 x Tinoil.
Jeudi 3 Octobre	Echauffement 20 min. Sortie sur le halage 10 km avec 2 x 10 min allure renforcée.
Jeudi 10 Octobre	Echauffement 20 min. Parcours 12 km Castel Race 2021
Jeudi 17 Octobre	Echauffement 20 min. Séance côte : 2 x Duchemin + 2 x Tinoil.
Jeudi 24 Octobre	Echauffement 20 min. Séance descente : 20 x côte de l'église (allure rapide en descente et remonter tranquillement).
Jeudi 31 Octobre	Echauffement 20 min. Sortie trail 10 km.
Jeudi 7 Novembre	Echauffement 20 min. Séance côte : 12 x côte de l'église + 12 x côte de l'école.
Jeudi 14 Novembre	Echauffement 20 min. Sortie trail 10 km avec lampe frontale.
Jeudi 21 Novembre	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.
Jeudi 28 Novembre	Echauffement 20 min. Sortie Castel Race 12 km avec lampe frontale.
Jeudi 5 Décembre	Echauffement 20 min. Séance côte : 12 x côte de l'église + 12 x côte de l'école.
Jeudi 12 Décembre	Echauffement 20 min. Sortie trail de 10 km avec lampe frontale.
Jeudi 19 Décembre	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.
Jeudi 26 Décembre	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.

A partir de fin octobre, pensez à venir avec des frontales.