



Entraînement du Mardi

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

Mardi 3 Septembre	Echauffement 20 min. 6 x (100+200+300+400)	RECUP 100m
Mardi 10 Septembre	Echauffement 20 min. 200/400/600/800/1000/800/600/400/200	RECUP 100m
Mardi 17 Septembre	Echauffement 20 min. (10x100) +(10x200) +(10x100)	RECUP 50m
Mardi 24 Septembre	Echauffement 20 min. 2 x (10 x 200)	RECUP 100m
Mardi 1 Octobre	Echauffement 20 min. 5 x 1000m (Parcours enfant)	RECUP 2min30
Mardi 8 Octobre	Echauffement 20 min. (8x400) + (8x200)	RECUP 100m
Mardi 15 Octobre	Echauffement 20 min. 1000 + (3x1200) + 1000	RECUP 200m
Mardi 22 Octobre	Echauffement 30 min. 3000/2000/1000	RECUP 200m
Mardi 29 Octobre	Echauffement 20 min. 800/1200/1600/1200/800	RECUP 200m
Mardi 5 Novembre	Echauffement 20 min 2000/1600/1200/800/400	RECUP 200m
Mardi 12 Novembre	Echauffement 20 min. 2 x (5 x 600)	RECUP 100m
Mardi 19 Novembre	Echauffement 20 min. 6 x 1000m	RECUP 200m
Mardi 26 Novembre	Echauffement 20 min. 1000/500/1000/500/1000/500	RECUP 200m
Mardi 3 Décembre	Echauffement 20 min. 5 x (200 allure rapide+800 allure renforcée)	RECUP 100m
Mardi 10 Décembre	Echauffement 20 min. 2 x (8 x 300)	RECUP 100m
Mardi 17 Décembre	Echauffement 20 min. (5x1000)+ 5 squats	RECUP 200m