



Châteauneuf Athlète 49 Entraînement du Jeudi

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

Jeudi 2 Janvier	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.
Jeudi 9 Janvier	Echauffement 20 min. Séance descente : 10 x côte de l'église+ 10 x côte de l'école (allure rapide en descente et remonter tranquillement).
Jeudi 16 Janvier	Echauffement 20 min. Séances côtes : 10 x Côte de l'église 10 x Côte de l'école
Jeudi 23 Janvier	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.
Jeudi 30 Janvier	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville.
Jeudi 6 Février	Echauffement 20 min. Sortie 11 km Castel race 2024
Jeudi 13 Février	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville avec 1000-2000-2000-1000 allure renforcée
Jeudi 20 Février	Echauffement 20 min. Sortie trail 10 km halage avec 2 x 12 min allure renforcée
Jeudi 27 Février	Echauffement 20 min. Séances côtes : 3 X Duchemin 3 X Tinoil
Jeudi 6 Mars	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville avec 2 x 20 min allure renforcée.
Jeudi 13 Mars	Echauffement 20 min. Sortie 11 km Castel race 2021.
Jeudi 20 Mars	Echauffement 20 min. Sortie 10km Centre-ville avec 2 x 20 min allure renforcée
Jeudi 27 Mars	Echauffement 20 min. Sortie 10 km Centre-ville avec 1000-2000-1000 allure renforcée
Jeudi 3 Avril	Echauffement 20 min. Sortie halage 10 km avec 5x5 min allure renforcée

Pensez à venir avec des frontales.