

PROGRAMME ENTRAINEMENT JUIN 2022

Semaine du 30-05 au 5-06 :

Mercredi 1 : PPG 30 + 2 ou 3 séries de 10 x (30s rapides, 30s lentes).

Dimanche 5 : 1h30'sortie endurance ou

Semaine du 6-06 au 12-06 :

Mercredi 8 : 4 x 1000m ou 5 x 1000m. (récup 2')

Dimanche 12 : Sortie Gambad'Cool à Férel (invitation de Cathy et Eric).

Semaine du 13-06 au 19-06 : « relâche » ou début plan 5 semaines pour 10km PORNIC

Mercredi : Footing, PPG, renforcement musculaire.

Dimanche : 1h30' en endurance ou **Foulées du Gois.**

Semaine du 20-06 au 26-06 :

Mercredi : 2 ou 3 séries de 8 x (1' rapide, 1' lente) récup 3'

Dimanche : 1h30', 2h en variant les allures.

Semaine du 27-06 au 3-07 :

Mercredi : 2 ou 3 séries de 6 x (1'30 rapide, 1'30 lente) récup 3'

Dimanche : 1h30, 2h en variant les allures ou **Sortie vélo Gambad'Cool.**

Mois de JUIN ensoleillé à tous.

Trois dates estivales pour les amateurs de courses :

17 juillet : 10km de Pornic

7 août : Foulées micheloises (Saint-Michel Chef-Chef)

15 août : Foulées des Dunes (Saint-Brévin)

Georges

