

Entraînement Groupe 2 du 21 juillet au 29 août 2020

NB : Ne rien changer à mon Plan SVP

<p>Mardi 21.07 Rdv/Lieu : club 20' échauff., travail technique (10 montées -récup en descente), étirements</p>	<p>Mardi 28.07 Rdv/Lieu : début Ch. Des Anglais 20' échauff., 10Xcôtes, récup en descente, étirements</p>	<p>Mardi 04.08 Rdv/Lieu : Plateau Festival 20' échauff. 1 séance =Gammes : 40 montées genou, talons fesses, griffés et escaliers : 10X20 Petits, 15X Grands } total séance : 6fois</p>	<p>Mardi 11.08 Rdv : club Lieu : escaliers Moulin Joli 20' échauff., 40 talons fesses, 40 montées genou, 20m côtes(escaliers)total séance= X6</p>	<p>Mardi 18.08 Rdv : église RDG Lieu : Sans Soucis Bac Rouge A/R allure tranquille, étirements</p>	<p>Mardi 25.08 Rdv : Club Lieu : escaliers Moulin Joli 10' échauff., 1 tour= escaliers+ course X10 tours,</p>
<p>Mercredi 22.07 1h footing individuel</p>	<p>Mercredi 29.07 Rdv/Lieu Club : PPG</p>	<p>Mercredi 05.08 1h footing individuel</p>	<p>Mercredi 12.08 30' footing individuel + 20' étirements</p>	<p>Mercredi 19.08 Rdv /Lieu : Port face Piscine Séances gammes (40 montées genou, talons fesse, griffés, fentes) X10</p>	<p>Mercredi 26.08 REPOS</p>
<p>Jeudi 23.07 Rdv/Lieu : Halle des Manifestation 20' échauff., Pyramide (1, 2, 3, 4, 5, 6, récup 1'), étirements</p>	<p>Jeudi 30.07 Rdv : club Lieu : sentier de bord 20' échauff., montée rapide jusqu'à parapente, descente rapide, étirements</p>	<p>Jeudi 06.08 Rdv/Lieu : Port face piscine 20' échauff., 30/30 X10 Récup 1' = total séance :3X, 10' récup</p>	<p>Jeudi 13.08 Rdv : Nelson Mandela Lieu : berges RDG 20' échauff., 10X 3' rapide -récup 1', 10' récup, étirements</p>	<p>Jeudi 20.08 Rdv/Lieu : 1h footing pour tous direction RDG 30'/retour 30', étirements</p>	<p>Jeudi 27.08 Rdv : club Lieu : sentier de bord 20' échauff., séance de côtes X10, récup en descente, retour en récup au club</p>
<p>Vendredi 24.07 REPOS</p>	<p>Vendredi 31.07 REPOS</p>	<p>Vendredi 07.08 REPOS</p>	<p>Vendredi 14.08 REPOS</p>	<p>Vendredi 21.08 REPOS</p>	<p>Vendredi 28.07 REPOS</p>
<p>Samedi 25.07 WEC Mafate (groupe 2 uniquement)</p>	<p>Samedi 1^{er}/dimanche 02.08 Trail De Minuit</p>	<p>Samedi 08.08 SORTIE CLUB</p>	<p>Samedi 15.08 WEC Cilaos</p>	<p>Samedi 22.08 SORTIE CLUB</p>	<p>Samedi 29.08 Sortie Montagne 50km</p>

		Reco Piton Sec/Mare à Boue/ Cilaos		Reco (Bus), départ Cilaos	
--	--	---------------------------------------	--	------------------------------	--