

## PLAN GROUPE 2 POUR 15 JOURS

Du 08 septembre au 19 septembre 2020

<p><b>MARDI 08.09</b> - <u>A et B, Noèle et Frédéric</u> : Rdv/Lieu : <b>PORT, face Piscine</b> : 1h20 footing allure soutenue - <u>C et D, Cléo et Patrick</u> : Rdv/Lieu : <b>église RDG</b> : 1h20 allure soutenue</p>	<p><b>MARDI 15.09</b> <b>Rdv/Lieu : CLUB</b> - <u>A et B, Noèle et Frédéric</u> : Chemin Ratinaud, 6X3' côtes -récup 1' - <u>C et D, Cléo et Patrick</u> : Pichette, idem</p>
<p><b>MERCREDI 09.09</b> REPOS</p>	<p><b>MERCREDI 16.09</b> REPOS</p>
<p><b>JEUDI 10.09</b> <b>Rdv/Lieu : CLUB</b> - <u>A et B, Noèle et Frédéric</u> : 1<sup>er</sup> escaliers MOULIN JOLI, 3 X1 fente/1 Gamme renforcement/ 5X3 montées course X3 - <u>C et D, Cléo et Patrick</u> : 2ièm escaliers MOULIN JOLI, idem</p>	<p><b>JEUDI 17.09</b> <b>Rdv/Lieu : CLUB</b> - <u>A et B, Noèle et Frédéric</u> : Escaliers EKWALIS, 10X 1 montées- récup en descente + 2X fentes - <u>C et D, Cléo et Patrick</u> : Club, 1 Montée + 1 fente X10</p>
<p><b>VENDREDI 11.09</b> REPOS</p>	<p><b>VENDREDI 18.09</b> REPOS</p>
<p><b>SAMEDI 12.09</b> Sortie bus CAPOSS ou 40 km SM</p>	<p><b>SAMEDI 19.09</b> SM (si GRR ?) 50 km</p>

**NB** : - 20' d'échauffement **AVANT** chaque entrainement

-Une 20aine d'étirements différents **APRES** chaque entrainement

**LAMPE FRONTALE VIVEMENT CONSEILLÉE**