

## **Programme d'entraînement Avril 2024 -groupe féminin -le mercredi 18h30/20h**

### Mercredi 03/04

Sur chemin vers la chaussée neuve:

- Echauffement 30 minutes
- 2 séries de 5 fois 1'rapide/1' récup
- 10 minutes en récup

Gainage.

### Mercredi 10/04

Sur chemin : nouvelle boucle du semi –marathon de Brière

- Echauffement 30 minutes
- sur le parcours 5 fois 2'rapide
- 10 minutes en récup

### Mercredi 16/04

Entraînement dans la forêt d'Escoublac : rendez vous à 18 h 30 au stade de St André des eaux pour covoiturer ou sur place boulevard de Cacqueray (parcours de santé) pour 18 h 45.

### Mercredi 24/04

Entraînement sur la côte : rendez vous à 18 h 30 au stade de St André des eaux pour covoiturer ou sur place parking de Congrigoux pour 18 h 45. Footing Congrigoux St Marc aller-retour.