

Programme d'entraînement Juin 2024 -groupe féminin -le mercredi 18h30/20h

Mercredi 05/06

Sur chemin vers la chaussée neuve:

- Echauffement 30 minutes
- 4 fois 3 minutes d'accélération, 1 minute 30 " de récup entre chaque.
- Gainage
- 10 minutes en récup

Mercredi 12/06

Entraînement sur la côte : rendez vous à 18 h 30 au stade de St André des eaux pour covoiturer ou sur place parking de la plage de la Courance pour 18 h 45 :

Footing la Courance St Nazaire aller-retour avec :

- 30 minutes échauffement
- accélération dans les montées (20 minutes)
- Récup 10 minutes
- Gainage

Mercredi 19/06

Entraînement à la baule : 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.

- Echauffement 30 minutes (2 fois le parcours de santé + la descente par l'allée cavalière à la plage)
- Deux remontées de l'allée cavalière en accélération, descente en récup.
- 10 minutes récup retour départ boulevard de Cacqueray
- gainage

Mercredi 26/06

Rendez-vous au port de Tréhé pour 18 h30 :

- Echauffement 30 minutes
- 2 séries de 10 fois 30 "accélération/30" récup .2 minutes de récup entre les deux séries
- gainage
- 10 minutes récup