

# Plan entraînement Corrida 2019

Afin de vous préparer pour la Corrida de Montluçon, le service des sports vous propose un plan d'entraînement sur 4 semaines; à raison de 3 séances par semaine. L'idéal est d'espacer vos séances de 48h. Bonne préparation et rendez vous le 29 décembre au départ !

Semaine	Date	Séances	
1	Du 2 au 8 décembre	N°1	15' footing échauffement 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 2 séries de 7x (30" rapide + 30" souple) récupération 3' souple 10' footing en fin de séance
		N°2	35' footing
		N°3	20' footing échauffement 5x2' soutenues récupération 1' souple 10' footing en fin de séance

Semaine	Date	Séances	
2	du 9 au 15 décembre	N°1	20' footing échauffement 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 2 série de 6x (45" rapide + 45" souple) récupération 3' souple 10' footing en fin de séance
		N°2	40' footing dont 2 série de 5x(30" course en cote - récupération en marchant sur la descente) récupération 3' souple entre les 2 séries
		N°3	25' footing échauffement 3x4' soutenues récupération 2' souple 10' footing en fin de séance

Semaine	Date	Séances	
3	du 16 au 22 décembre	N°1	20' footing échauffement 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 8x (1'rapide +1' souple) 10' footing en fin de séance
		N°2	45' footing dont 2 séries de 6x(20" montée escalier- récupération en marchant sur la descente) récupération 3' souple entre les 2 séries
		N°3	30' footing échauffement 2x6' soutenues récupération 3' souple 10' footing en fin de séance

Semaine	Date	Séances	
4	Du 23 au 29 décembre	N°1	20' footing échauffement 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 5x(45" rapide + 1' souple) 10' footing
		N°2	30' footing
		N°3	Corrida de Montluçon