

# CORRIDA de MONTLUÇON

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT

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 30 décembre au départ !

Semaine	Date	Séances	
1	Du 4 au 10 décembre	N°1	15 minutes de footing d'échauffement x 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant x 2 séries de 6x (30 secondes rapide + 30 secondes souple) récupération 3 minutes souple entre les 2 séries 10' footing souple
		N°2	35 minutes footing
		N°3	20 minutes footing d'échauffement 5x2 minutes soutenues récupération 1minute souple 10 minutes footing souple

Semaine	Date	Séances	
2	Du 11 au 17 décembre	N°1	20 minutes footing d'échauffement x 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant x 2 série de 6x (45 secondes rapide + 45 secondes souple) récupération 3 minutes souple entre les 2 séries 10 minutes footing en fin de séance
		N°2	40 minutes footing dont 2 série de 5x(30" course en côte - récupération en marchant sur la descente) récupération 3 minutes souple entre les 2 séries
		N°3	25 minutes footing d'échauffement 3x4 minutes soutenues récupération 2 minutes souple 10 minutes footing en fin de séance

Semaine	Date	Séances	
3	Du 18 au 24 décembre	N°1	20 minutes footing d'échauffement x 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 8x (1 minute rapide +1 minute souple) 10 minutes footing souple
		N°2	45 minutes footing dont 2 séries de 6x(20" montée escalier- récupération en marchant sur la descente) récupération 3 minutes souple entre les 2 séries
		N°3	30 minutes footing échauffement 2x6 minutes soutenues récupération 3 minutes souple 10 minutes footing souple

Semaine	Date	Séances	
4	Du 25 au 30 décembre	N°1	20 minutes footing d'échauffement x 5 lignes droites en sprint de 50m récupération en marchant 5x(45 secondes rapide + 1 minute souple) 10 minutes footing souple
		N°2	30 minutes footing
		N°3	Corrida de Montluçon

