



S'appliquer aux Entraînements

Tout en travaillant sérieusement,
sans se prendre au sérieux, se faire plaisir !

Écoute silencieuse de la présentation de la séance par les entraîneurs
au départ et au point de ralliement avant le démarrage de la partie spécifique de la séance

Mardi et Jeudi

Heures d'Été départ
Stade Tribut Dunkerque

Heures d'Hiver départ
Salle Dubois à Leffrinckoucke
Entraînements dirigés

Rendez vous **18h20**
Accueil

18h30 présentation de
l'entraînement du jour

18h35 départ groupé
pour l'entraînement du jour
et échauffement de 18 à 20mn

Footing lent groupé
18h55 démarrage
de la séance spécifique
du jour par groupes de niveau,
footing de retour calme groupé

Dimanche

Salle Dubois à Leffrinckoucke
ou sur Site proposé,
(covoiturage)

Rendez vous **9h20**
Accueil

9h30 départ groupé
Footing 1h15
11h15 douche

Samedi

Salle Dubois à Leffrinckoucke
ou sur Site proposé,
(covoiturage)

Rendez vous **8h55**

Accueil

9h départ groupé
Footing 1h30 et ou plus

Des sorties spécifiques et
complémentaires sont proposées
en période de préparation Marathon

**Des entraînements
spécifiques Trail
sont proposées
par la section Trail Attitude**

**Pendant les
séances de travail,
à la fin de chaque
séquence unitaire,
revenir sur les autres
du groupe de niveau**

Il n'y a aucune obligation à suivre les plans types présentés, ni les plans spécifiques des séances,
il y a simplement à respecter les horaires de départ pour limiter la perte de temps