



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

Stade Kathrine Switzer
Complexe sportif de la Licorne
à côté du Camping de Malo

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 proposés
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