

**PLAN D'ENTRAINEMENT 30 KM ECOTRAIL**

<b>LUNDI 13 janvier</b>	<b>MARDI 14 janvier</b>	<b>MERCREDI 15 janvier</b>	<b>JEUDI 16 janvier</b>	<b>VENDREDI 17 janvier</b>	<b>SAMEDI 18 janvier</b>	<b>DIMANCHE 19 janvier</b>
Renforcement Musculaire	1h footing	Renforcement Musculaire	1h footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	1h30 footing sur terrain vallonné	1h45 sortie longue
<b>LUNDI 20 janvier</b>	<b>MARDI 21 janvier</b>	<b>MERCREDI 22 janvier</b>	<b>JEUDI 23 janvier</b>	<b>VENDREDI 24 janvier</b>	<b>SAMEDI 25 janvier</b>	<b>DIMANCHE 26 janvier</b>
REPOS	1h footing sur terrain plat	Renforcement Musculaire	1h footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	30 mn échauffement + 3 (5 mn à 80% + 3 mn de marche active)	2h15 sortie longue
<b>LUNDI 27 janvier</b>	<b>MARDI 28 janvier</b>	<b>MERCREDI 29 janvier</b>	<b>JEUDI 30 janvier</b>	<b>VENDREDI 31 janvier</b>	<b>SAMEDI 01 février</b>	<b>DIMANCHE 02 février</b>
Renforcement Musculaire	1h15 footing terrain plat	Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	30 mn échauffement + 3 (10 mn à 80% + 3 mn de marche active)	2h30 sortie longue
<b>LUNDI 03 février</b>	<b>MARDI 04 février</b>	<b>MERCREDI 05 février</b>	<b>JEUDI 06 février</b>	<b>VENDREDI 07 février</b>	<b>SAMEDI 08 février</b>	<b>DIMANCHE 09 février</b>
Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	30 mn échauffement + 3 8 mn à 80% + 3 mn de marche active)	2h15 sortie longue
<b>LUNDI 10 février</b>	<b>MARDI 11 février</b>	<b>MERCREDI 12 février</b>	<b>JEUDI 13 février</b>	<b>VENDREDI 14 février</b>	<b>SAMEDI 15 février</b>	<b>DIMANCHE 16 février</b>
Renforcement Musculaire	REPOS ou 30 min de footing	Renforcement Musculaire	1h footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	REPOS
<b>LUNDI 17 février</b>	<b>MARDI 18 février</b>	<b>MERCREDI 19 février</b>	<b>JEUDI 20 février</b>	<b>VENDREDI 21 février</b>	<b>SAMEDI 22 février</b>	<b>DIMANCHE 23 février</b>
Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain plat	Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	30mn + 3x (10 min à 80% + 3 min marche active)	2h30 sortie longue
<b>LUNDI 24 février</b>	<b>MARDI 25 février</b>	<b>MERCREDI 26 février</b>	<b>JEUDI 27 février</b>	<b>VENDREDI 28 février</b>	<b>SAMEDI 29 février</b>	<b>DIMANCHE 01 mars</b>
Renforcement Musculaire	1h footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	1h15 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	30mn + 4x (6 min à 80% + 3 min marche active)	2h15 sortie longue
<b>LUNDI 02 mars</b>	<b>MARDI 03 mars</b>	<b>MERCREDI 04 mars</b>	<b>JEUDI 05 mars</b>	<b>VENDREDI 06 mars</b>	<b>SAMEDI 07 mars</b>	<b>DIMANCHE 09 mars</b>
Renforcement Musculaire	45 footing sur terrain vallonné	Renforcement Musculaire	1h footing avec 10 allure rapide	Renforcement Musculaire	1h footing sur terrain plat	1h footing sur terrain plat
<b>LUNDI 09 mars</b>	<b>MARDI 10 mars</b>	<b>MERCREDI 11 mars</b>	<b>JEUDI 12 mars</b>	<b>VENDREDI 13 mars</b>	<b>SAMEDI 14 mars</b>	<b>DIMANCHE 15 mars</b>
REPOS	REPOS	REPOS	30 mn de course	REPOS	COURSE	RECUPERATION

Coach Philippe Propage / @nadiarunsparis