

à et Octobre 2026.

Le lundi : footing 30 à 40 mn + renfo 20 à 30 mn

semaine	Jour	M.E.T	Travail	Récupération	R.A.C	Lieu
36	LUNDI	31	Footing du lundi			Tour des biquettes / renfo
	JEUDI	3	Grpe 1 : 12 X 300m	R: 50s marche	10'	Les Cabanes.
			Grpe 2 : 10 X 300m			
37	SAMEDI	5	1h15 footing			Echerolles - serres - ULM - Etang Civrieux - Grenoble
	LUNDI	7	Footing du lundi			Les Platières / renfo
	JEUDI	10	15'	3 séries (8X 30s sprint / 30s trot) <u>au sifflet</u>	R : 2' : marche entre les séries	15'
38	SAMEDI	12	EDR : 1h 20.			Tramoyes / Bois Guy Georges
	LUNDI	14	Footing du lundi			Chemin de la Griotte / Descente coiffeur / tour des biquettes / renfo
	JEUDI	17	Grpe 1 : 1000m + 1000m + 3x500m	2; 2; 1' : marche	20'	Marais
Grpe 2 : 1000m + 1000m + 2x500m						
39	SAMEDI	19	Sortie extérieure			Montanay
	LUNDI	21	Footing du lundi			Route du Golf / Retour par Marais / renfo
	JEUDI	24	Grpe 1 : 12x300m	R : 2' : marche	10'	En Y derrière l'étang dimanche.
Grpe 2 : 9x300m						
40	SAMEDI	26	Footing Petite Galop'Ain : 1h10			Remix Galop'Ain
	LUNDI	28	Footing du lundi			Etang dimanche – cabanes / renfo
	JEUDI	1	Grpe 1 : 9 x 500m sur chemin	R : 100m marche et 2 à mi série.	15'	Au dessus étang Dimanche . Sous les Cabanes
Grpe 2 : 7 x 500m sur chemin						
41	SAMEDI	3	EDR 1h20			La Bervilliere
	LUNDI	5	Footing du lundi			Les Platières / renfo
	JEUDI	8	Grpe 1 : 3x200+4x400+2x600+2x400+2x200	30"-1'-1'30"-1'-30"	15'	Les Cabanes
Grpe 1 : 2x200+2x400+2x600+2x400+2x200						
42	SAMEDI	10	1h20 : endurance douce			Les Echets (coté Rocade)
	LUNDI	12	Footing du lundi			Route du Golf / retour par marais / renfo
	JEUDI	15	Grpe 1 : 3x800 + 2x400 + 1x800	R 1 mn Marche et 2 mn entre séries.	20'	Rue de la Gare
Grpe 2 : 2x800 + 2x400 + 1x800						
43	SAMEDI	17	Trail du Haut Clunisois			Dompiere les Ormes / Montmelard
	LUNDI	19	Footing du lundi			Préau / école (suivant les coachs présents)
	JEUDI	22	Grpe 1 : 8 X 500m	R : 1,5 ' : marche	10'	Chemin : entre les maisons aux Cabanes et la croisée du chemin des serres.
Grpe 2 : 7 X 500m						
44	SAMEDI	24	1h15 : endurance douce			Bervillière.
	LUNDI	26	Footing du lundi			Allée des platanes / renfo
	JEUDI	29	15'	3 x 8 (30s sprint / 30s trot) : <u>au sifflet</u>	2 mn entre séries.	10'
SAMEDI		31	Footing veille de la Dagnarde (course Dagneux)			Allée des platanes / hras / Bois de Calanne
MET : mise au train RAC : retour au calme R : récupération entre les séries						