



	<b>Mardi</b> RDV 19h Piste cendrée Malleval- Roanne proche salle Basket Vacheresse	<b>Mercredi</b> RDV 19h piste athlé Renaison	<b>Jeudi</b> RDV 19h Piste cendrée Malleval-Roanne proche salle basket Vacheresse	<b>Samedi</b> RDV 9h devant le cimetière de Riorges	<b>Dimanche</b> RDV 9h piste athlé Renaison
<b>Du 23 au 29 octobre</b>	<b>Mardi 24 octobre</b> footing de récup post Treille 1h relâché avec pour ceux qui n'ont pas fait la Treille 5x3min allure 10km avec 30s de récup footing Faire des allers-retours pour rester en groupe	<b>Mercredi 25 octobre</b> <b>Footing 1h</b> en variant les allures mais toujours à l'aise (fartlek)	<b>Jeudi 26 octobre</b> <b>VMA courte</b> échauffement + Travail de foulée footing 20 min TF / MG / PA / Acc <b>12 x 30s lent/20s rapide/            10s très rapide</b> Récup : 15min footing à V< 8km/h	<b>Samedi 28 octobre</b> <b>1h15 à 1h30</b> en variant les allures mais toujours à l'aise (fartlek)	<b>Dimanche 29 octobre</b> Footing type trail délocalisé avec changements d'allure 1h15 à 1h30  <b>RDV à Ambierle lieu : arrivée de la Treille vers salle            Robert Nicolas (entrée du village à droite)</b> <b>Pour ceux qui préparent 10km ou semi à Vénissieux :</b> pyramide à allure course 10km : 4min-1min footing - 5min - 1min15 footing - 6min - 1min30 footing - 6min - 1min30 footing - 5 min - 1min15 footing - 4 min
<b>Du 30 octobre            au 5 novembre</b>	<b>Mardi 31 octobre</b> <b>résistance (travail au seuil, à environ 80 %            de sa VMA)</b> échauffement + footing 30 min TF / MG / PA / Acc <b>2 fois 3000m pour ceux qui font 12 km à            Villerest ou 10km à Vénissieux, 3 fois 3000            pour ceux qui font les 24 km ou semi à            Vénissieux</b> avec une récup de 2min30 à 3 min Récup : 15min footing très lent	<b>Mercredi 1<sup>er</sup> novembre</b> <b>Footing 1h</b> en variant les allures mais toujours à l'aise (fartlek)	<b>Jeudi 2 novembre</b> <b>Résistance (travail au seuil, à environ            90 % de sa VMA)</b> échauffement + travail de foulée + footing 20 min TF / MG / PA / Acc <b>8 x 1min20 vite /40"</b> Récup : 15min footing très lent	<b>Samedi 4 novembre</b> <b>1h15 à 1h30</b> en variant les allures mais toujours à l'aise (fartlek)	<b>Dimanche 5 novembre</b> Footing type trail <b>1h30 à 1h45</b>  <b>Pour ceux qui préparent 10km ou semi à Vénissieux : 4            séries de 8 minutes même allure avec récup 1min30 toujours            footing lent</b>
<b>Du 6 au 12 novembre</b>	<b>Mardi 7 novembre</b> <b>VMA courte (vitesse)</b> échauffement + footing 30 min TF / MG / PA / Acc <b>Par 2, course en relais autour de la            petite piste grise. Celui qui tient le            relais doit rattraper son partenaire            qui trottine lentement.            S'arrêter quand on s'est passé le            relais 10 fois à 12 fois.</b> <b>Récup : 15min footing à V&lt; 8km/h</b>	<b>Mercredi 8 novembre</b> <b>Footing 1h</b> en variant les allures mais toujours à l'aise (fartlek)	<b>Jeudi 9 novembre</b> <b>Vitesse</b> échauffement + footing 30 min <b>TF / MG / PA / Acc</b> <b>2 séries de 5x45"/30"</b> avec une récup de 2 min entre les séries Récup : 15min footing très lent  <b>ou REPOS pour ceux qui courent            samedi</b>	<b>Samedi 11 novembre</b> Trail nocturne de Villerest (fin d'après- midi début de soirée) 6 km avec 120m de D+ / 12 km avec 250m de D+ ou 24 km 450 m de D+ en solo ou en Duo.  INSCRIPTIONS GROUPÉES pour le club : envoyer sa demande à Dominique F. dominiquefurmon@orange.fr	<b>Dimanche 12 novembre</b> <b>footing nature 1h30 avec changements d'allure pour            ceux qui n'ont pas couru à Villerest.</b> <b>Footing très léger (35-45min allure tranquille) pour ceux            qui ont couru la veille.</b>  <b>Pour ceux qui préparent 10km ou semi à Vénissieux sauf            si couru la veille : nouvelle pyramide mais temps différents :</b> 6min - 1min30 footing - 8min - 1min 30 footing - 10 min - 1min30 footing - 8 min - 1min30 récup - 6min