

Jour 1 : en autogestion.

Jour 2 : encadrée par le GaG.

Jour 3 : séance optionnelle.

D'autres séances pourraient être encadrées, des personnes de référence reviendront vers vous.

Si votre objectif du premier semestre est un marathon ou un trail longue distance, augmenter la sortie du jour 4 jusqu'à 120' à partir de fin janvier.

A l'issue du 4 mars, nous vous ferons parvenir la suite du programme, orienté sur des distances de +/- 15-20 km.

		Commentaires	<u>Programme entraînement GaG hivernal 2017 et 2018</u>	
Semaine 1	6/11/2017 au 12/11/2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs (privilégier l'intensité haute de l'endurance et un parcours avec des côtes)	
		Jour 2	15' E2 + éducatifs 30' PPG (Préparation Physique Générale) 10' E2 + étirements	
		Jour 3	sera encadrée par FL	60' E2 en continu avec 10' de fartlek intégrées
		Jour 4		75' E2 en continu avec 10' d'endurance active intégrées
Semaine 2	13/11/2017 au 19/11/2017	Jour 1	60' E2 + éducatifs (privilégier l'intensité haute de l'endurance et un parcours avec des côtes)	
		Jour 2	15' E2 + éducatifs 30' PPG (Préparation Physique Générale) 10' E2 + étirements	
		Jour 3		60' E2 en continu avec 12' de fartlek intégrées
		Jour 4		<b>Cross à Gesves</b> ou 75' E2 en continu avec 12' d'endurance active intégrées
Semaine 3	20/11/17 au 26/11/17	Jour 1	60' E2 + éducatifs	
		Jour 2	30' E2 + éducatifs 10' de travail en côtes 10' E2 + étirements	
		Jour 3		60' E2 en continu avec 15' de fartlek intégrées
		Jour 4		75' E2 en continu avec 15' d'endurance active intégrées

Semaine 4	27/11/17 au 3/12/17	Jour 1		60' E2 + éducatifs
		Jour 2		30' E2 + éducatifs 12' de travail en côtes 10' E2 + étirements
		Jour 3		45' E2 + étirements
		Jour 4		<b>Cross à Couvin</b> ou 75' E2
Semaine 5	4/12/17 au 10/12/17	Jour 1		45' E2 + éducatifs
		Jour 2		45' E2 + 6 x déboulés
		Jour 3		<b>Corrida de Gembloux</b> ou Repos
		Jour 4		<b>Cross à Malonne</b> ou Repos
Semaine 6	11/12/2017 au 17/12/2017	Jour 1		45' E2 + éducatifs
		Jour 2		15' E2 + éducatifs 30' PPG (Préparation Physique Générale) 10' E2 + étirements
		Jour 3	sera encadrée par FL	30' E2 + éducatifs 2 x 8' de travail en côtes, R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 4		75' E2 en continu avec 2 x 5' d'endurance active intégrées
Semaine 7	18/12/17 au	Jour 1		60' E2 + éducatifs (privilégier l'intensité haute de l'endurance et un parcours avec des côtes)
		Jour 2		15' E2 + éducatifs 30' PPG (Préparation Physique Générale) 10' E2 + étirements

	24/12/17	Jour 3		30' E2 + éducatifs 2 x 10' de travail en côtes, R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 4		75' E2 en continu avec 2 x 6' d'endurance active intégrées
Semaine 8	25/12/17 au 31/12/17	Jour 1		45' E2 + éducatifs ou Repos
		Jour 2		45' E2 + éducatifs ou Repos
		Jour 3		30' E2 + éducatifs 2 x 12' de travail en côtes, R : 2' 10' E2 + étirements ou Repos
		Jour 4		75' E2 en continu avec 2 x 7' d'endurance active intégrées ou Repos
Semaine 9	1/1/2018 au 7/1/2018	Jour 1		60' E2 + éducatifs ou Repos
		Jour 2		30' E2 + éducatifs Fartlek : 2 x 8', R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 3		60' E2 + éducatifs (privilégier l'intensité haute de l'endurance et un parcours avec des côtes)
		Jour 4		<b>Cross à Châtelet</b> ou 75' E2
		Jour 1		60' E2 + éducatifs

Semaine 10	8/1/2018 au 14/1/2018	Jour 2		30' E2 + éducatifs Fartlek : 2 x 9', R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	sera encadrée par FL	30' E2 + éducatifs Séance spécifique résistance 10' E2 + étirements
		Jour 4		75' E2
Semaine 11	15/1/2018 au 21/1/2018	Jour 1		60' E2 + éducatifs
		Jour 2		45' E2 + 6 x déboulés en fin de séance
		Jour 3	sera encadré	Stage
		Jour 4		ou 75' E2
Semaine 12	22/1/2018 au 28/1/2018	Jour 1		45' E2 + éducatifs
		Jour 2		60' E2 "à la kényane", soit en accélération constante
		Jour 3		45' E2 + 6 x déboulés en fin de séance
		Jour 4		<b>Cross à Gosselies</b> ou 75' E2
Semaine 13	29/1/2018 au 4/2/2018	Jour 1		60' E2 + éducatifs
		Jour 2		30' E2 + éducatifs Fartlek : 3 x 6', R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 3		60' E2 + éducatifs (privilégier l'intensité haute de l'endurance et un parcours avec des côtes) ou <b>Trail Blanc du Gashney</b>
		Jour 4		<b>Cross à Malèves</b> ou 75' E2

Semaine 14	5/2/2018 au 11/2/2018	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Fartlek : 3 x 7', R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	30' E2 + éducatifs Séance spécifique résistance 10' E2 + étirements
		Jour 4	75' E2
Semaine 15	12/2/2018 au 18/2/2018	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	45' E2 + 6 x déboulés en fin de séance
		Jour 3	<b>Printanière à Erpent (15 km du Delhalle)</b>
		Jour 4	45' E2 + étirements
Semaine 16	19/2/2018 au 25/2/2018	Jour 1	45' E2 + étirements
		Jour 2	45' E2 + éducatifs
		Jour 3	30' E2 + éducatifs Séance spécifique résistance 10' E2 + étirements
		Jour 4	75' E2
Semaine 17	26/2/2018 au 4/3/2018	Jour 1	60' E2 + éducatifs
		Jour 2	30' E2 + éducatifs Fartlek : 2 x 8 , R : 2' 10' E2 + étirements
		Jour 3	45' E2 + étirements
		Jour 4	<b>Cross de Bousval (14 km du Delhalle)</b>