

# PLAN GUISSÉNY 2024

	<b>SEMAINE 1</b> 11/12 au 17/12	<b>SEMAINE 2</b> 18/12 au 24/12	<b>SEMAINE 3</b> 25/12 au 31/12	<b>SEMAINE 4</b> 01/01 au 07/01	<b>SEMAINE 5</b> 08/01 au 14/01	<b>SEMAINE 6</b> 15/01 au 21/01
<b>SEANCE 1</b> <b>(Mercredi)</b>	30 min de Footing 6x45"/45" Rec 2'30 6x30"/30" RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 6x 1'/1' Rec 2'30 6 x30"/30" <b>Travail en côtes</b> RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 2 blocs de : 30"/45"/1'/2'/1'/45"/30" Rec temps couru 3' entre chaque bloc RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 3 blocs de : 3'/2'/1' Rec 1' 3' entre chaque bloc RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 4 x 1'/1' 5 x 45"/45" 6 x 30"/30" <b>Travail en côtes</b> RAC 10à 20 min	30 min de Footing 2 x 1000 <b>AL 10</b> RAC 10 à 15 min
<b>SEANCE 2</b> <b>(Jeudi)</b>	Footing facile 1h	Footing facile 1h15	Footing facile 1h15	Footing facile 1h10	Footing facile 1h	Repos ou 45' de Footing
<b>SEANCE 3</b> <b>(Samedi)</b>	30 min de Footing 500 <b>AL 5km</b> – Rec 1' 1000/1500/1000 <b>AL 10km</b> – Rec2'/2'30/2' <b>500 AL 5km</b> RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 2 x 1500 Rec 2'30 2x 1000 Rec 2' <b>AL 10km</b> RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 3 x 2000 <b>AL 10</b> Rec 2'30 RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 2 x 3000 <b>AL 10</b> Rec 3' RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 3 blocs de : 500 <b>AL 5km+ 1000AL</b> <b>10km</b> Rec 1' / 2' RAC 10 à 20 min	30 min de Footing 6x30"/30" RAC 10 min
<b>SEANCE 4</b> <b>(Dimanche)</b>	Circuit vallonné 1h15 de footing dont 2 x 10' <b>AL S.M</b> Rec 2'	Circuit vallonné 1h20 de footing dont 15' <b>ALM</b> Rec 2' 10' <b>AL S.M</b>	Circuit vallonné 1h25 de footing dont 10' <b>AL M</b> Rec 2' 15' <b>AL S.M</b>	Circuit vallonné 1h30 de footing dont 10' <b>AL M</b> Rec 2' 20' <b>AL S.M</b>	Circuit vallonné 1h20 de footing dont 10' <b>AL M</b> Rec 2' 10' <b>AL S.M</b>	<b>10.1 km Guissény</b>

RAC : Retour Au Calme – AL SM : Allure Semi Marathon – ALM : Allure Marathon