

## Plan « été » !

12/09/2010 L'Ancilevienne  
18/09/2010 10 km et demi de Jussy (en nocturne le samedi)  
03/10/2010 Morat - Fribourg  
10/10/2010 RER – Run évacion Rhône

### Semaine du 27 juillet au 1<sup>er</sup> août 2010

mardi 25' cool + 10 fois 30''- 30'' + 20' cool  
mercredi Footing 45'  
jeudi 20' cool + 5 fois 1'- 1'+ 15' cool  
dimanche **Tour du lac – Massignieu de Rives (voir Kévin)**

### Semaine du 02 au 08 août 2010

mardi Footing 20' + 2 séries de 8 x 30''- 30'' + 20' cool  
mercredi Footing 50' cool  
jeudi 20' cool + 2 séries de 4 fois 1'- 1' + 20' cool  
dimanche Footing 1h

### Semaine du 09 au 15 août 2010

Mardi Footing 25' + 2 séries de 10 fois 30''- 30'' + 15 mn  
Mercredi Footing 55'  
Jeudi Footing 20' + 2 séries de 5 fois 200 m VMA + 20'  
Dimanche Footing 1h à 1h15

### Semaine du 16 au 22 août 2010

Mardi Footing 20' + 10 fois 1'- 1' + 15' cool  
mercredi Footing 45'  
jeudi Footing 20' + pyramide (200+400+800+400+200)  
VMA à faire 1 fois + 15' cool  
dimanche Footing 45' - 1h