

## séances mai - juin 2009

jour	date	séance	où nous retrouver
dimanche	3-May	footing 45' + travail en côte à proximité de l'étang d'Ursine	Ursine
mardi	5-May	echauffement/gamme + 4 X 1400 m (départ haricot)	haricot
jeudi	7-May	echauffement + renfort musculaire + 6 X 300 m (récup 45")	stade
dimanche	10-mai	30' footing + gamme + 5 x1100 (côte)	Tapis Vert
mardi	12-mai	échauffement/gamme + plat-côte (1500m) x3	Ursine
jeudi	14-mai	echauffement + renfort musculaire + 6 X 400 m (récup 45")	stade
dimanche	17-mai	footing 45' + travail en côte à proximité de l'étang d'Ursine	Ursine
mardi	19-mai	echauffement/gamme + 3X 1000m recup 3'	haricot
jeudi	20-mai	echauffement + renfort musculaire + 6 X 200 m (récup 45")	stade
dimanche	24-mai	45' de footing + 2x8' recup 2'	
mardi	26-mai	echauffement/gamme + 3X 1000m recup 3'	haricot
jeudi	28-mai	echauffement + renfort musculaire + 30"/30" X 10	stade
dimanche	31-mai	40' footing 1'2'3'4'X2 recup 1' 1'30 1'45 2'	
mardi	2-juin	echauffement/gamme + 10x60" recup 60"	haricot
jeudi	4-juin	echauffement + renfort musculaire + 8 X 200 m (récup 45")	stade
dimanche	7-juin	30' footing 12'8' 2X4' 2X2' recup 4' 3' 2' 2' 1'	
mardi	9-juin	echauffement/gamme + 4 X 1400 m (départ haricot)	haricot
jeudi	11-juin	echauffement + renfort musculaire + 8 X 200 m (récup 45")	stade
dimanche	14-juin	40' footing + 3 X 6' (recup 2')	
mardi	16-juin	echauffement/gamme + 5X1000 m (recup 2'30")	haricot
jeudi	18-juin	echauffement + renfort musculaire + 10 X 100 m (récup 30")	stade
dimanche	21-juin	footing 30' + 8X2' + 4X3' recup 2' - 3'	
mardi	23-juin	echauffement/gamme + 3X 1100 m (récup 2'30")	Ursine
jeudi	25-juin	echauffement + renfort musculaire + 10x 30"/30"	stade
dimanche	28-juin	Marathon Relais à Choisy le Roi	
mardi	30-juin	echauffement/gamme + 3X1400 m	haricot

**en rouge**  
**entraînement**  
**special Trail**

**17 mai** : La foulée verte à Clamart - **29 mai** : 10 km des Clayes sous bois (départ à 20 h30) - **13 juin** :  
Sortie club "Le Castor Fou" - **20 juin** : Assemblée générale du Club - **28 juin** : Marathon Relais à  
Choisy le Roi

**Entraîneurs** : mardi : Frédéric jeudi et dimanche : Djamel