



# PLANNING DES ENTRAINEMENTS WRC 2025

Mercredi  
18h30 ou 19h30

Samedi  
De 10h à 11h30

Dimanche  
9h00

Sortie Club Endurance 90'

23/04/25	<b>Colline Cacao</b>  Fartlek dans les montées / max de tours possibles récupération sur le plat	26-avr.  	27-avr.	<b>Parc de Sceaux</b>
30-avr.	<b>Les rabats</b>  (Travail en descente / Chaise en bas 1)' x 10 Selon Kate, on récupère dans la montée :'(	3-mai  	4-mai	<b>3 piscines et plus si ....</b>
7-mai	<b>Parc Georges Brassens</b>  4 blocs de 5x30'30 2 min de récupération	10-mai  	11-mai	<b>La Roseraie</b>
14-mai	<b>Piste vers Chilly-Mazarin</b>  4 blocs de 4x45'45 2 min de récupération	17-mai  	18-mai	<b>Parc Heller, coulée verte Bourg la Reine</b>
21-mai	<b>Parc Heller</b>  Pyramide : 2-3-4-3-2 Repos 1 minute	24-mai  	25-mai	<b>Georges Brassens, retour Chilly-Mazarin</b>
28-mai	<b>Carte Blanche</b>  Joker !	31-mai  	1-juin	<b>La vallée aux loups</b>
4-juin	<b>Georges Brassens</b>  3x8'minutes sur grand et petit tour 3 minutes de repos	7-juin  	8-juin	<b>Sortie côte des coeurs de Sarah</b>
11-juin	<b>Wissous</b>  Fartlek proche du Cucheron 2x12' / 3 min de récupération	15-juin  	15-juin	<b>Sortie Interclub / Voir avec Eric</b>
18-juin	<b>Jardin familiaux</b>  2 séries (4x500m)	21-juin  	22-juin	<b>Parcours du poisson</b>

Sortie Renfo 10H00 ou Sortie avec Guillaume à 9H

	1 min de récupération / 2 min entre les blocs	
25-juin	<b>Plaine de Montjean</b>	28-juin
	3 blocs de (4x1'1)	
	2 min de récupération	
2-juil.	<b>Sortie des alisiers</b>	5-juil.
	Sortie footing en ligne détente avant les vacances	
09/07/25	<b>Les Rabats</b>	12-juil.
	10 côtes sans récupération + Chaise	
	Chaise du guetteur interdit pour Richard :)	
16-juil.	<b>Parc Georges Brassens</b>	19-juil.
	2 blocs de 8x30'30 100% VMA	
	3 min entre chaque blocs	
23-juil.	<b>Jardin Familiaux</b>	26-juil.
	2 blocs de 8x200m 105% VMA	
	30s / 3min	
30-juil.	<b>Stade de Fresnes</b>	2-août
	2 Blocs de 4x300m/200m alternatif	
	45' de récup / 3min entre les blocs	
6-août	<b>Tour de Rungis</b>	9-août
	50 min de footing	
13-août	<b>Plaine de Montjean</b>	16-août
	2 blocs de 8x30'30 105%VMA	
	3min entre chaque blocs	
20-août	<b>Stade de Fresnes</b>	23-août
	2 blocs de 6x300m 100%VMA	
	Récup 45' / 3 min de récupération	
27-août	<b>Jardin Familiaux</b>	30-août
	2 blocs de 5x500 95%VMA	
	Récup 1min / 3 min	
3-sept.	<b>Parc Georges Brassens</b>	6-sept.
	3x10' allure Semi sur grand tour puis petit tour	
	2 min de récupération	
10-sept.	<b>Plaine de Montjean</b>	13-sept.

29-juin	<b>Parc de Sceaux</b>
6-juil.	<b>Sortie verte</b>
	Bures Parcours 3 / 8H30 à CC
13-juil.	<b>La Roseraie</b>
20-juil.	<b>Open</b>
	Sortie longue 1h10 / FCM 70/75%
27-juil.	<b>Open</b>
	Sortie longue 1H30 / dont 2x 8 minutes allure Semi / Récup 3 min
3-août	<b>Open</b>
	1H30 dont 2x12min allure Marathon / Récup 2 min
10-août	<b>Open</b>
	Sortie 1H30 dont 3x8 minutes à allure semi / 2 min de récupération
17-août	<b>Open</b>
	Sortie Libre
24-août	<b>Open</b>
	Sortie 1H30 dont 2 fois 3000m à allure marathon / 2 min de récup
31-août	<b>Open</b>
	Sortie longue 1H40 dont 3x3000 à allure marathon / 3 min de récupération
7-sept.	<b>Coulée verte Nord</b>
	Sortie longue 1H40 dont 2x4000+3000 A42 / 2 min de récupération
14-sept.	<b>Coulée verte Sud</b>

### Sortie Renfo 10H00 ou Sortie avec Guillaume à 9H

2 blocs de 10x200m VMA 105% / Prévoir Coupelle Récup 30' / 3 min		
17-sept.	<b>Stade de Fresnes</b>	20-sept.
	Test VMA	

Sortie longue 1H50 3X4000m / 2 min de récupération	
21-sept.	<b>Parc de Sceaux</b>
Sortie longue 2x5000m / 3 min de récupération	