



# PLANNING DES ENTRAINEMENTS WRC 2025

Mercredi 18h30 ou 19h30		Samedi De 10h à 11h30		Dimanche 9h00	
				Sortie Club Endurance 90'	
23/04/25	Colline Cacao	26-avr.		27-avr.	Parc de Sceaux
Fartlek dans les montées / max de tours possibles récupération sur le plat					
30-avr.	Les rabats	3-mai		4-mai	3 piscines et plus si ....
(Travail en descente / Chaise en bas 1)' x 10 Selon Kate, on récupère dans la montée :'(					
7-mai	Parc Georges Brassens	10-mai		11-mai	La Roseraie
4 blocs de 5x30'30 2 min de récupération					
14-mai	Piste vers Chilly-Mazarin	17-mai		18-mai	Parc Heller, coulée verte Bourg la Reine
4 blocs de 4x45'45 2 min de récupération					
21-mai	Parc Heller	24-mai		25-mai	Georges Brassens, retour Chilly-Mazarin
Pyramide : 2-3-4-3-2 Repos 1 minute					
28-mai	Carte Blanche	31-mai		1-juin	La vallée aux loups
Joker !					
4-juin	Georges Brassens	7-juin		8-juin	Sortie côte des coeurs de Sarah
3x8'minutes sur grand et petit tour 3 minutes de repos					
11-juin	Wissous	15-juin		15-juin	Sortie Interclub / Voir avec Eric
Fartlek proche du Cucheron 2x12' / 3 min de récupération					
18-juin	Jardin familiaux	21-juin		22-juin	Parcours du poisson
2 séries (4x500m)					

Sortie Renfo 10H00 ou Sortie avec Guillaume à 9H



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

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