

PLAN DECEMBRE 2024 - Les Extras du SPAC

Semaine	Jour	Séance	Durée Distance	Commentaire
49	Mercredi	Renforcement musculaire	60'	19h30 Complexe Lachanal - St Pierre
	Jeudi	Fractionné long	7 x 400 r=100	19h00 Complexe Lachenal - St Pierre
		Fractionné long (PVM 55 km)	3 x 800 + 500 + 300 r=100 R=200	
	Samedi	Endurance	12km	10h00 Rougeau
	Dimanche	Endurance (PVM 55 km)	20 km	9h30 La Faisanderie
50	Mercredi	Renforcement musculaire	60'	19h30 Complexe Lachanal - St Pierre
	Jeudi	Fractionné court	2 x (8 x 30") r=30" R=4'	19h00 Complexe Lachenal - St Pierre
		Fractionné court (PVM 55 km)	8 x 500 r=30' chaise	
	Samedi	Endurance	13km	10h-12h Rougeau
	Dimanche	Endurance (PVM 55 km)	20 km	9h30 Rougeau
51	Mercredi	Renforcement musculaire	60'	19h30 Complexe Lachanal - St Pierre
	Jeudi	Endurance	Circuit 4 ateliers	19h00 Complexe Lachenal - St Pierre
		Endurance (PVM 55 km)		
	Samedi	Endurance	13km	10h-12h Rougeau
	Dimanche	Endurance (PVM 55 km)	20 km	9h30 La Faisanderie
52	Mercredi	***** Noël *****		
	Jeudi	Fractionné long	3 x 800 r=200 + 5 x 400 r=100	19h00 Complexe Lachenal - St Pierre
		Fractionné long (PVM 55 km)	400 + 800 + 1200 + 800 + 400 r=200	
	Samedi	Endurance	13km	10h Rougeau
	Dimanche	Endurance (PVM 55 km)	20 km	9h30 La Faisanderie

r= récupération entre les répétitions | R = récupération entre les blocs

Echauffement obligatoire = 20' | Etirements obligatoires