**Planification 2010-2011.**

**Bloc de travail moi août :**

**Semaine n°1 :**

**Lundi 02/08 :** 5km à 60%.

**Mercredi 04/08** : 7km à 65%

**Vendredi 06/08** : 10 km

**Semaine n°2 :**

**Lundi 09/08** :5km à 70%

**Mercredi 11/08** : 7 km à 75%

**Vendredi 13/08**: 10km.

**Samedi 14/08 ou 15**: Azé pour la B :.

**Semaine n°3 :**

**Lundi 16/08 :** 5 kmà 80%.

**Mercredi du 18/08/10 :** Entrammes (A) ou Séance.

**Vendredi 20/08/10**: Amical contre l’Huisserie équipe A et équipe B. (extérieur)

**Semaine 4 :**

**Lundi 23/08 :** 7km

**Mercredi 25/08 :** Puissance maximal aérobie.

**Vendredi 27/08**: 5km.

**Samedi 28/08**: Match contre Evron.

**Semaine 5 :**

**Lundi 30-08 : 10 Km.**

**Mercredi 01/09 : MATCH AMICAL CONTRE BALLEE. (EXERIEUR)**

**Vendredi 03/09**: 5km

**Samedi 05/09:** **MATCH DOMICILE CONTRE SABLE C équipe B**

**Préparation avec 76 km de course.**