

ENTRAINEMENT DECEMBRE 2012 JANVIER 2013 3 SEANCES PAR SEMAINE
EN NOIR ENTRAINEMENT COMMUN
EN ROUGE PREPA TRANSVOLCANO
EN ORANGE PREPA TANGUE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE DU 17 DECEMBRE	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M PARCOURS A CI-DESSOUS X 2 COTE ANTENNE + DESCENTE PAR PISTE x 3 RECUP 2 MIN	M PARCOURS A CI-DESSOUS X 2 COTE ANTENNE+ DESCENTE PAR PISTE x 5 RECUP 2 MIN	CAMPING
	V Le Cap 4000 IDEM TANGUE	V Le Cap d'une traite IDEM TANGUE	Piscine
DIMANCHE	sortie montagne ex : tapage fenêtre petit mapou bras patates tapage sortie montagne ex : tapage fenêtre aller retour avec rythme (prévoir 15 min footing dans Tapage avant)		
SEMAINE DU 24	AL 1 CHOCOLAT ET HUITRES	AL 1 HUITRES ET CHOCOLAT	
	M AL2 – 30 MIN COULEE VERTE	M AL2 – 45 MIN COULEE VERTE + escaliers *	Camping
	V FOOTING 1 H 30 **	FOOTING 2 H ***	Camping
SEMAINE DU 31	AL1 champagne	AL1 champagne	
	M NOUVELLE PISTE ALLER x 2 RETOUR X 2 IDEM MAIS SANS PAUSE	M NOUVELLE PISTE Aller X 4 retour X 4 IDEM MAIS SANS PAUSE	Camping
	V Le Cap 4000 IDEM TANGUE	V Le Cap d'une traite IDEM TANGUE	Piscine
DIMANCHE	Sortie montagne : 3 h30 4 heures reco tangue ????		

	Sortie montagne 6 heures reco partielle trans volcano ???		
SEMAINE DU 07	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL 2 + 1000 X 4 PISTE CYCLABLE 3000 X 3 récup 3 min	M AL 2 + 1000 X 6 PISTE CYCLABLE 3000 x 4 récup 3 min	Camping
	V escaliers au dessus du camping et descente par béton X 5 sans pause Coulée verte puis escaliers X 4*	V escaliers au dessus du camping et descente par béton X 8 sans pause Coulée verte puis escaliers X 6*	camping

PARCOURS A

Départ coulée verte comme les séances de seuil. Croc parc. Sable le long de la route. Terrain para. Montée en haut de la butte. Rejoindre ancien parcours santé vers le départ pistes vtt. Croc parc. Refaire le même parcours et revenir enfin au départ du seuil coulée verte.

*coulée verte vers la route ; prendre à gauche. Ancienne route, à gauche jusqu'au tunnel, à gauche escaliers. Retourner au départ.

** départ camping. Gouffre. Pont. Terrain para. Montée en haut du piton. Départ piste vtt ; piste du 2 km. Coulée verte vers route bitume. Montée antenne. Descente . montée vers nouvelle piste. Redescente vers camping par tir pigeon

*** départ camping. Gouffre. Pont. Terrain para. Montée en haut du piton. Départ piste vtt ; piste du 2 km. Coulée verte vers route bitume. Montée antenne. Descente .sable le long de la route bitume. Blue bayou. Direction pompiers. A droite Sable. Bœufs. Pont. Gouffre . camping.