

ENTRAINEMENT FIN JANVIER FEVRIER 2013 3 SEANCES PAR SEMAINE

EN NOIR ENTRAINEMENT COMMUN

EN ROUGE PREPA CROSS

EN VERT PREPA TRAIL DES ANGLAIS

NE PAS OUBLIER

PPG AVEC BRUNO
LE VENDREDI 1^o FEVRIER
AU STADE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 3	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M parcours santé X 3 ... récup 2 min	M parcours santé X 4 Récup 2 min	CAMPING
	V Footing 1 h30 dont 20 min seuil avec montée antenne		CAMPING
DIMANCHE	COURSES : TANGUE OU TRANSVOLCANO		
SEMAINE 4	AL 1 terrain vallonné 1H 1H15 ex ci dessous	AL 1 terrain vallonné 1H 15	
	M VM6 1min 1min X 10 cimetière	M 1min 1min X 10 X 2 Cimetière (plots)	Camping
	V Le Cap d'une traite 1000 X 3 (pk 3)	Le Cap d'une traite 1000 X 5 PK 3	piscine
DIMANCHE	K CHALLENGE SORTIE RANDO COURSE 3/4 heures dont 1 heure sur route (plat) ex : étang salé saint-leu par littoral ; montée jusqu'à 600 m par sentier « élodie » ; redescendre par même sentier. LIAISON EN VOITURE NECESSAIREà discuter		
SEMAINE 5	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M vm6 1 min 30 X 6 plots (en passant devant ti bon dieu)	1 min 30 X 10 plots	Camping

	Escaliers camping X 5 descente avec rythme par béton	Idem X 8	
	V 30 MIN PPG BRUNO	30 MIN PPG BRUNO	STADE
SEMAINE 6	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M côtes antenne descente par piste X 4	Idem X 7	Camping
	V stade test vm6 1 tour X 6 récup 1 min	V test VM6 Idem X10	STADE
DIMANCHE	CHAMPIONNAT CROSS SORTIE MONTAGNE : même parcours que S4 mais fractionner dans la côte 1 min 1 min		
S 7	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	M SEUIL – 20 min X2 coulée verte Idem + escaliers en descente et montée par côte raide	M seuil – 45 min coulée verte Idem + escaliers en descente et montée par côte raide	Camping
	V V Le Cap d'une traite 1000 X 3 (pk 3)	V Le Cap d'une traite 1000 X 5 (pk 3)	PISCINE
S 8 RECUP	L 1H	L 1H	
	M FOOTING 1 H 15	FOOTING 1 H 30	CAMPING
	V 40 MIN PPG		STADE
DIMANCHE	TRAIL DES ANGLAIS		

départ camping. Gouffre. Pont. Terrain para. Montée en haut du piton. Départ piste vtt ; piste en face qui monte ; croisement avec la coulée verte. Monter jusqu'à l'antenne. Descente . pdre à droite sable le long de la route bitume ; Blue bayou coulée verte. Redescente vers camping par béton et tunnel