

ENTRAINEMENT MARS 2013 3 SEANCES PAR SEMAINE

LA SEANCE EN PLUS (EVENTUELLEMENT) EST UNE SEANCE EN ENDURANCE (1H15 en AL1) au cours de laquelle on peut faire si on veut 12 min X 2 au seuil (allure AL2-)

EN ROUGE PREPA 10 km championnat régional 24 mars

EN VERT PREPA ARC EN CIEL OU ROYAL RAID avec week ends chokk !!!!

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 9	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M seuil coulée verte X 2 avec montée béton	M idem X 3 1000 X 5 PISTE CYCLABLE	CAMPING
	V 400 X 6 19 H 3 H ENDURANCE AVEC	400 X 10 MANU PARCOURS VALLONNE	STADE 20 H 19 H LIEU A VOIR
SEMAINE 10	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	M côtes courtes antenne X 5	M ANTENNE SENS INVERSE X 6 ANTENNE SANS PAUSE X 5	Camping
	4 Côtes bitume + footing 1 h en tout 400 X 6	5 côtes bitume récup en descente Pyramide 200 400 600 400 200 X 2 2 min entre les 2 blocs 7 côtes + footing 1H en tout 400 X 10	stade
SAMEDI	-40 min AL1 - 3 X 6' min sur parcours santé sans le passage vers vierge Même tour 15 sec de moins Idem encore 15 sec de moins - al 1 15 min		Croc parc 17H
DIMANCHE	SORTIE MONTAGNE 3 H 30		
SEMAINE 11	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M 1000 2000 1000 récup 3 min	2000 3000 2000 RECUP 3 MIN PISTE CYCLABLE	Camping

	V ENDURANCE AVEC MANU 10 MIN X 2 2 ALLURES	3 HEURES 10 MIN X 3 3 ALLURES 2 MIN X 6 VMA	19 h LIEU A VOIR STADE 20 H
SEMAINE 12 JUS OU RECUP	AL1 1H 30 1 H	AL1 1H 30 1 H	
	FOOTING 1 H 15 dont 10 X 30 30		Camping
	V FOOTING 1 H + PPG	V FOOTING 1 H + PPG	STADE
DIMANCHE	CHAMPIONNAT 10 KM STE SUZANNE RAID SFR		
SEMAINE 13	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 FOOTING 1 H 3 tours AL2 + X 3 OU 600 X 5 le cap pk 3	V FOOTING 1 H 3 tours AL2+ X 6 OU 1000 X 5 le cap PK3	PISCINE 20H Stade 20H PISCINE 20 H
SAMEDI	17 H -40 min AL1 -3 X 6' al2+ parcours santé récup 2 min -20 min AL1		CROC PARC
DIMANCHE	SORTIE MONTAGNE 4 H 30		