

## SORTIES RANDO COURSE EN VUE DU ROYAL RAID ou ARC EN CIEL

<b>Semaine de prépa Arc en ciel</b>							S1	S2	S3	S4	<b>S5</b>
<b>Semaines de prépa Royal raid</b>	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	<b>S11</b>
<b>Numéro de semaine sur calendrier</b>	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
<b>RANDO COURSE</b>		3H30			4 H 30	5H		5H30	De 6 à 7H		<b>ROYAL RAID</b>
<b>La veille</b>		-40 min AL1 - 3 X 6' min sur parcours santé 1 tour sans le			-40 min AL1 -3 X 6' al2+ parcours santé récup 2 min			1H20 AL1			

		passage vers vierge Même tour 20 sec de moins Idem encore 20 sec de moins - al 1 15 min			-20 min Al 1							
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Ce plan est basé sur le doc que tu m'as filé Karine. Les séances de seuil la veille visent à sortir en rando course déjà « fatigué », sorte de week end choc selon Lacroix  
A vous de voir et d'en discuter avec philippe par exemple....