

ENTRAINEMENT AVRIL 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 NOCTURNE 27 AVRIL BARACHOIS

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

EN NOIR PREPA COMMUNE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 14	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	M Parcours santé montée descente X 6	M seuil parcours santé X 3 3 min récup idem une deuxième fois Parcours santé montée descente X 8 minimum	Camping
	Pyramide 200 400 600 400 200 X 2 2 min entre chaque bloc 360 X 7 X 2 seuil 3 min entre chaque bloc	Pyramide 200 400 400 600 400 400 200 X 2 2 min entre les 2 blocs Seuil 360 X 8 ; 360 X 10 3 min entre chaque bloc	stade
DIMANCHE	SORTIE MONTAGNE 5 H		
SEMAINE 15	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M 1000 2000 1000 récup 3 min	1000 2000 1000 2000 1000 RECUPI 3 MIN PISTE CYCLABLE	Ancienne station étang salé les bains
	10 MIN X 2 2 ALLURES	10 MIN X 3 3 ALLURES	STADE
SEMAINE 16	AL1 1H 30 1 H	AL1 1H 30 1 H	

	ANTENNE x 3 tour complet BARRIERE - ANTENNE X 4 récup en finissant le tour en footing	IDEM X 5 BARRIERE - ANTENNE X 6 récup en finissant le tour en footing	Camping
	V FOOTING 1 H + PPG 1 tour et demi X 6 allure spé 10 km	V FOOTING 1 H + PPG 1 tour et demi X 8 allure spé 10 km	STADE
SAMEDI	1 H 20 AL1 en vallonné		WEEK END MAFATE
DIMANCHE	5H30 MONTAGNE		
SEMAINE 17 RECUP OU JUS	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	M SEUIL – 20 min coulée verte	M seuil – 25 min coulée verte	Camping
	V FOOTING 1 H 10 minimu	V FOOTING 1 H 30 minimum	PISCINE 20H
SAMEDI	10 KM BARACHOIS NOCTURNE		
DIMANCHE	SORTIE MONTAGNE 7 H		

ECHAUFFEMENTS

SEUIL COULEE VERTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- POSER L EAU A DROITE BARRIERE – A GAUCHE ANCIEN PARCOURS SANTE- DEPART PISTES VTT- A GAUCHE REMONTER PAR COULEE VERTE	
SEUIL COULEE VERTE G2	CAMPING - TUNNEL - COULEE VERTE - POSER L EAU – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC – BITUME – REMONTER PAR ANCIEN PARCOURS SANTE	

ANTENNE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS ROUTE- TI BON DIEU- BARRIERE	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
ANTENNE G2	CAMPING - TUNNEL – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC- REMONTER PAR BARRIERE – ROUTE BITUMEE	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
AL2 + PISTE CYCLABLE G2	STATION PARC DE JEUX TUNNEL COULEE VERTE CAMPING STATION	
AL2 + PISTYE CYCLABLE G1	STATION- PARC DE JEUX- TUNNEL- ANCIENNE ROUTE- CAMPING- STATION	
COTES PARCOURS SANTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
COTES PARCOURS SANTE G2	CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC	EAU ET SECOURS DANS TWINGO