

## ENTRAINEMENT MAI 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 GERANIUM 2 SEMAINES**

**EN VERT PREPA ARC EN CIEL avec week ends chokk !!!!**

**EN BLEU PREPA MAKOISE 5 SEMAINES**

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
<b>SEMAINE 18</b>	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	<b>Parcours santé montée escaliers de droite X 5 X 2 2 min entre chaque bloc</b> <b>parcours santé voir ci-dessous **technique X4</b> <b>PREPA MAKOISE IDEM</b>	<b>parcours santé voir ci-dessous **technique X6</b> <b>PREPA MAKOISE IDEM</b> <b>Parcours santé montée escaliers de droite X 8 minimum X 2 2 min entre chaque bloc</b>	Camping
	<b>Pyramide 200 400 600 400 200</b> <b>Récup 3 min 5 côtes sur bitume (moins de 30 sec)</b> <b>360 X 7 X 2 seuil</b> <b>3 min entre chaque bloc</b> <b>SEUIL 360 X 15</b>	<b>Pyramide 200 400 400 600 400 400 200</b> <b>Récup 3 min 8 côtes sur bitume (moins de 30 sec)</b> <b>Seuil 360 X 8 ; 360 X 10 3 min entre chaque bloc</b> <b>Seuil 360 X 20</b>	<b>Stade</b> <b>Si piste trempée rendez vous piscine : travail vma et seuil sur bitume</b> <b>Seuil : tour en passant le long du cimetière</b> <b>Vma : 30 sec ; 1 min. 1min 30</b>
<b>SEMAINE 19</b>	AL1 1H20	AL1 1H20	
	<b>M 1000 2000 1000 récup 3 min</b> <b>1H FOOTING</b>	<b>1000 2000 1000 2000 1000 RECUP 3 MIN PISTE CYCLABLE</b> <b>1H FOOTING</b>	Ancienne station étang salé les bains
<b>FAIRE DU JUS</b>			

	10 MIN X 2 2 ALLURES	10 MIN X 3 3 ALLURES	STADE
<b>SAMEDI DIMANCHE WEEK END CHOC</b>	<b>SAMEDI 17 H CROC PARC</b> -40 min AL1 -3 X 6' al2+ parcours santé récup 2 min  <b>SORTIE MONTAGNE 5 HEURES</b> <span style="float: right;"><b>GERANIUM</b></span>		
<b>SEMAINE 20</b>	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	<b>PISTE VERS BLUE BAYOU</b> <b>MONTEE x 5 récup en</b> <b>descente</b> <b>PISTE VERS BLUE BAYOU</b> <b>MONTEE et DESCENTE x 4</b> <b>récup 2 min à la barrière</b>	<b>PISTE VERS BLUE BAYOU</b> <b>MONTEE et DESCENTE x 6 récup</b> <b>2 min à la barrière</b> <b>PISTE VERS BLUE BAYOU</b> <b>MONTEE x 7 récup en descente</b>	Camping
	12 MIN X2 2 ALLURES	12 MIN X 3 3 ALLURES	STADE
<b>DIMANCHE</b>	<b>5 H MONTAGNE</b>		
<b>SEMAINE 21</b>	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	M SEUIL – 30 min coulée verte	M seuil – 40 min coulée verte	Camping
	360 et montée descente bitume X 6 Récup 1 min	360 X 2 et montée descente bitume récup 1 min 30	STADE

## ECHAUFFEMENTS

<b>SEUIL COULEE VERTE G1</b>	<b>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</b>	
<b>SEUIL COULEE VERTE G2</b>	<b>CAMPING - TUNNEL - COULEE VERTE - POSER L EAU – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC – BITUME – REMONTER PAR ANCIEN PARCOURS SANTE</b>	
<b>PISTE BLUE BAYOU G1</b>	<b>CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE</b>	<b>LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO</b>
<b>PISTE BLUE BAYOU G2</b>	<b>CAMPING - TUNNEL – COULEE VERTE – CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE</b>	<b>LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO</b>
<b>AL2 + PISTE CYCLABLE G2</b>	<b>STATION PARC DE JEUX TUNNEL COULEE VERTE CAMPING STATION</b>	
<b>AL2 + PISTYE CYCLABLE G1</b>	<b>STATION- PARC DE JEUX- TUNNEL- ANCIENNE ROUTE- CAMPING- STATION</b>	
<b>COTES PARCOURS SANTE G1</b>	<b>CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC</b>	<b>EAU ET SECOURS DANS TWINGO</b>
<b>COTES PARCOURS SANTE G2</b>	<b>CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC</b>	<b>EAU ET SECOURS DANS TWINGO</b>

**\*\*TECHNIQUE DANS PARCOURS SANTE :**

**Partir comme d’habitude de l’arbre ; monter la piste le long du golf et non les escaliers jusqu’au croisement ; prendre à gauche direction blue bayou ; à gauche ensuite direction départ parcours santé ; puis descendre les escaliers que n’utilise pas l’autre partie du groupe (descente en souplesse). Arrivé au robinet, footing de récup jusqu’au point de départ (arbre)**