

## ENTRAINEMENT JUIN 2013 3 SEANCES PAR SEMAINE

**PREPA 10 KM ST PAUL LE 15 et 10000 piste le 22**

**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-)**

|                   | VM6 > 14.5   | RENDEZ VOUS                              |
|-------------------|--|--|
| <b>SEMAINE 22</b> | AL 1 terrain vallonné  |  |
|                   | VOIR MAIL  | Camping                                  |
|                   | Allure spé 2 tours X 7<br><br>Récup 1 min 30   | stade                                    |
| <b>SEMAINE 23</b> | AL1 1H20   |  |
|                   | 1000 2000 2000 1000 PISTE<br>CYCLABLE<br>RECUP 2 MIN POUR LES 1000<br>3 MIN POUR LES 2000  | Ancienne station étang salé<br>les bains |
|                   | Pyramide 200 400 400 600 400 400<br>200 X 2<br>RECUP : 30 sec après 200<br>1 min après 400 1 min 30 après 600<br>2 min entre chaque bloc | STADE                                    |
| <b>SEMAINE 24</b> | AL1 1H 30  |  |
|                   | Footing avec piste blue bayou<br>dedans 30-30 X 10   | Camping                                  |

**JUS !!!!**

**RIEN!!!!!!!!!!**

**NOCTURNE SAINT PAUL  
ENFIN LA POSSIBILITE D' UN VRAI TEMPS!!!!!!**