

## ENTRAINEMENT JUIN 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-)

### PREPA ARC EN CIEL / COLORADO / TRAIL DE CILAOS / TRAIL DE L OUEST

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
<b>SEMAINE 22</b>	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	<b>VOIR MAIL</b>		Camping
	AL2 +  360 X 5 ( 4 fois)  Récup : temps de course /2	AL2 +  360 X 5 (6 FOIS)  Récup : temps de course /2	Stade Si piste trempée rendez vous piscine : tour mesuré. Je vous l'indiquerai sur le parking.
<b>MAKOISE/ SORTIE MONTAGNE 5 H</b>			
<b>SEMAINE 23</b>	AL1 1H20	AL1 1H20	
	20 MIN X 2 PISTE CYCLABLE DANS LE SENS ETANG SALE SAINT LOUIS. RECUP 3 MIN ET ON REVIENT A LA STATION	SEUIL 40 MIN PISTE CYCLABLE 20 MIN DANS UN SENS DEMI TOUR ET ON REVIENT AU POINT DE DEPART	Ancienne station étang salé les bains
	12 MIN X 2 2 ALLURES	12 MIN X 3 3 ALLURES	STADE

<b>DIMANCHE</b>	<b>SORTIE MONTAGNE 6-7 HEURES</b>		
<b>SEMAINE 24</b>  <b>Colorado du jus !!!</b>	<b>AL1 1H 30</b>	<b>AL1 1H 30</b>	
	<b>PISTE VERS BLUE BAYOU</b> aller retour sans s'arrêter  Récup 2 min  2-3 fois	<b>PISTE VERS BLUE BAYOU aller</b> retour sans s'arrêter  Récup 2 min  4-5 fois	<b>Camping</b>
	<b>360 X 3 4 FOIS</b> <b>RECUP 3 MIN</b>	<b>360 X 3 6 FOIS</b> <b>RECUP 2 MIN</b>	<b>STADE</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>COLORADO</b>		
<b>SEMAINE 25</b>  <b>FOOTINGS</b>	<b>L 1 H 20 VALLONNE</b>	<b>IDEM</b>	
	<b>1H 15</b>	<b>1 H 30</b>	<b>Camping</b>
	<b>1 H 15 DONT 360 X 08 seuil</b>	<b>1 h 30 dont 360 X 12 seuil</b>	<b>STADE</b>
	<b>ARC EN CIEL</b>		

## 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 + PISTE 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>