

ENTRAINEMENT JUILLET 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 TRAIL DE CILAOS / TRAIL DE L OUEST

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 26	AL 1 terrain vallonné 1H PISTE VERS BLUE BAYOU aller retour sans s'arrêter Récup 2 min 2-3 fois	AL 1 terrain vallonné PISTE VERS BLUE BAYOU aller retour sans s'arrêter Récup 2 min 4-5 fois	Camping
	AL2 + 360 X 3 (4 fois) Récup : 3 MIN	AL2 + 360 X 3 (6 FOIS) Récup : 3 MIN	Stade
SORTIE MONTAGNE			
SEMAINE 27	AL1 1H20 20 MIN X 2 PISTE CYCLABLE DANS LE SENS ETANG SALE SAINT LOUIS. RECUP 3 MIN ET ON REVIENT A LA STATION	AL1 1H20 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
SEMAINE 28	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	AUTRES Parcours santé montée escaliers de droite X 5 X 2 2 min entre chaque bloc PREPA TRAIL CILAOS OUEST parcours santé voir ci-dessous **technique X4	PREPA TRAIL CILAOS OUEST parcours santé voir ci-dessous **technique X6 AUTRES Parcours santé montée escaliers de droite X 8 minimum X 2 2 min entre chaque bloc	Camping
	1000 2000 1000 4 FOIS RECUP 3 MIN	2000 X 3 6 FOIS RECUP 2 MIN	CAMPING
SEMAINE 29	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	BARRIERE ANTENNE X 4 NON STOP	BARRIERE ANTENNE x 6 NON STOP	Camping
	3000 x 2	3000 X 3	CAMPING
DIMANCHE 21	SORTIE MONTAGNE		

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	
PISTE BLUE BAYOU G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE	LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO
PISTE BLUE BAYOU G2	CAMPING - TUNNEL – COULEE VERTE – CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE	LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO
AL2 + PISTE CYCLABLE G2	STATION PARC DE JEUX TUNNEL COULEE VERTE CAMPING STATION	
AL2 + PISTE 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
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

****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)