

ENTRAINEMENT SEPTEMBRE 2013

**La séance du lundi ou autre est une séance d'endurance fondamentale,
pendant au minimum 1heure.**

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	
SEMAINE 35	PISTE NEMO 3 min X 6 soit 3 allers retours Récup 2 min	IDEM 3 min X 8 soit 4 allers retours	AVEC PLOTS CAMPING
	PPG LOLO		STADE
SEMAINE 36	ESCALIERS VERS CAMPING arrivée à la roche Retour par béton (récup) X 5	Idem X 7	CAMPING
	Avant le week end choc : footing 45 min		VENDREDI
	AL2 – 15 min X 2 Récup 3 min	AL2 – 15 min X 3	STADE Voir tableau allures
WEEK END CHOC RECO BOURBON			
SEMAINE 37	Antenne non-stop X 4	Antenne non stop X 6	CAMPING
	PPG LOLO		STADE
SEMAINE 38	Parcours santé : départ robinet, escaliers de droite, à gauche au croisement, piste puis encore à gauche jusqu'à l'atelier ne bois (lampes) RECUP trotter jusqu'au robinet 5 FOIS	IDEM 7 FOIS	LAMPES CAMPING
	PPG LOLO		
SEMAINE 39	Parcours sentier entier X 3 sans s'arrêter ; être régulier ...	Idem X 4	CAMPING
	4 MONTEES 360 X 6 récup 3min 2 fois	5 MONTEES Idem 3 fois	STADE Voir tableau allures
SEMAINE 40	Piste en haut de Blue Bayou Aller retour X 2	Aller retour X 3 MINIMUM	CAMPING
	3 ALLURES 12MIN 12MIN 8 MIN	15 MIN 15 MIN 12 MIN	STADE Voir tableau allures

NEMO	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON-CROC PARC- PISTE AU DESSUS DE BLUE BAYOU- NEMO
PISTE BLUE BAYOU G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE
PISTE BLUE BAYOU G2	CAMPING - TUNNEL – COULEE VERTE – CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE
PARCOURS SANTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC
PARCOURS SANTE G2	CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC
ANTENNE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS ROUTE- TI BON DIEU- BARRIERE
ANTENNE G2	CAMPING - TUNNEL – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC- REMONTER PAR BARRIERE – ROUTE BITUMEE
ESCALIERS VERS CAMPING GROUPE 2	CAMPING STATION PARC DE JEUX TUNNEL COULEE VERTE CAMPING
ESCALIERS VERS CAMPING GROUPE 1	CAMPING STATION- PARC DE JEUX- TUNNEL- ANCIENNE ROUTE- CAMPING-