

## PREPA KALLA 4 PREMIERES SEMAINES

S39	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou 20H	
	MERCREDI FARTLEK 2'X 6 RECUP 1 MIN PARCOURS SANTE	camping	<b>CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC ROBINET PARCOURS SANTE</b>
			<b>CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE –ROBINET</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI SEANCE DE PPG + VMA STADE 2 X 8 X 30 30 RECUP 3MIN 105 % VMA	stade	
	SDI 1 H 15 vallonné		
	DIMANCHE échauff plat 25 min COTES DE 2 MIN A 8 MIN (volume 25 min) récup en redescendant 15 min footing		Rendez vous blue bayou 7 h.....

S40	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou 20H	
	MERCREDI FARTLEK 3'X 6 RECUP 1 MIN PARCOURS SANTE	Camping	<b>CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC ROBINET PARCOURS SANTE</b>
			<b>CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – ROBINET</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI VMA 2 X 8 X 200 105% VMA récup 100 M et 3 min entre chaque bloc	stade	
		SDI 1 H 15 vallonné ou 2H30 VTT	
	D échauff plat 25 min COTES DE 2 MIN A 8 MIN (volume 25 min) récup en redescendant 15 min footing		

S41	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI FARTLEK 3'-4'-5'-4'-3' RECUP 1 MIN ET 2M IN APRES LES 5 MIN PISTES VTT	Camping lampes	<b>CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC DEPART PISTES VTT</b>
			<b>CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI VMA 2 X 8 X 200 105% VMA récup 100 M et 3 min entre chaque bloc	stade	
SDI 1 H 15 vallonné ou 2H30 VTT			
D échauff plat 25 min COTES DE 2 MIN A 8 MIN (volume 25 min) récup en redescendant 15 min footing			Blue bayou 7 h

S42	LDI FOOTING 1 H 15		
	MERCREDI FOOTING 1 H 15 DONT 15 MIN SEUIL	CAMPING	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES-MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC ANCIEN PARCOURS SANTE DESCENDRE TERRAIN PARA SEUIL SUR PISTE CYCLABLE
			<b>POUR LES PLUS RAPIDES FIN DU FOOTING : PEPINIERE ANCIENNE ROUTE TUNNEL CAMPING</b>
	VDI FOOTING 1 H	CAMPING	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES-MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC ANCIEN PARCOURS SANTE DESCENDRE TERRAIN PARA RAIL DU MILIEU TUNNEL PEPINIERE
DIMANCHE VTT 2 H			