

PREPA KALLA 4 DERNIERES SEMAINES

S43	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou 20H	
	MERCREDI VMA PISTE CYCLABLE 200 400 500 600 600 500 400 400 200 200 Temps en PJ	Camping CONES CHAQUE HECTO...	CAMPING ; ETE INDIEN ; PISTE CYCLABLE ; PONT SOUS 4 VOIES
	JDI FOOTING 1 H		CAMPING ; PEPINIÈRE ; TUNNEL ; CROC PARC ; PONT SOUS 4 VOIES
	VDI LE CAP TEST SUR 5 KM	Piscine étang salé les hauts 19 h	
	OU échauff 30 min ; 8 côtes ; 15 min seuil al2-	STADE	
	SDI 1 H 15 vallonné		
	DIMANCHE échauff plat 25 min LE CAP TEST SUR 5 KM		Piscine étang salé les hauts 17 h ME PREVENIR MERCI !!!!!

S44	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou 20H	
	MERCREDI COTES x 4 Départ ancienne route bitume direction antenne	Camping	CAMPING- TUNNEL- ANCIENNE ROUTE BITUME- ESCALIERS- CHATEAU D EAU COULEE VERTE ANCIENNE ROUTE BITUME
	NOUVEAU !!!!!!!!!!!!!!!		CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE –ESCALIERS CROC PARC DEPART VTT ANCIENNE ROUTE BITUME
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI VMA 1 tour VMA/ 1 côte/ 1 tour VMA X5 Récup 1 min 30	stade	
	SDI 1 H 15 vallonné ou 2H30 VTT		
	D aller retour Grand Bassin		Ce n'est qu'une suggestion.. travailler sur 600 D+ minimum....

	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI FARTLEK 2'-4'-4'-6'-4'-4'-2'	Camping lampes	CAMPING- PEPINIÈRE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC

S45	RECUP 1 MIN ET 2M IN APRES LES 6 MIN PISTES VTT		CROC PARC DEPART PISTES VTT
			CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 6 tours X 3 RECUP 2 MIN	stade	Allures données le jour
	SDI 1 H 15 vallonné ou 2H30 VTT		
D idem S44			

S46 LUNDI 45 MIN

MERCREDI 30 30 X 10

JEUDI FOOTING 40 MIN