

## PREPA FENOIR SAINT PIERRE 4 PREMIERES SEMAINES

S44	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou 20H	
	MERCREDI 1000 X 5 ALLURE SPECIFIQUE 10KM  Piste cyclable ; départ ancienne station ; aller retour	Camping	<b>CAMPING- ETE INDIEN -DERRIERE L ETANG -PARC DE JEUX -PISTE CYCLABLE</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI VMA 1 TOUR X 8 minimum Récup 1 min 30	stade	Vous recevrez un mail si le stade est fermé... Dans ce cas rendez vous camping ....45-15 X 10 X2 OU 400 X 7 PISTE CYCLABLE
	SDI 1 H 15 vallonné		

S45	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI FARTLEK 2'-4'-4'-6'-4'-4'-2' RECUP 1 MIN ET 2M IN APRES LES 6 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>
	JDI FOOTING 1 H		<b>CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE</b>
	VDI 200 X 8 RECUP 30 SEC 2 BLOCS 2 MIN ENTRE CHAQUE BLOC	stade	Allures données le jour
	SDI 1 H 15 vallonné		

S46	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI 2000 2000 1000 ALLURE SPECIFIQUE 10 KM	Camping lampes	<b>Echauff commun</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI (200 RECUP 30 SEC 1 TOUR récup 1 MIN 30 )X6	stade	Allures données le jour
	SDI 1 H 15 vallonné		

S47	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI SEUIL 15 MIN X 2 RECUP 3 MIN  Aller retour piste cyclable	Camping lampes	<b>Echauff commun</b>
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 1 TOUR X 10 RECUP 1MIN 30 SEC	stade	Allures données le jour
	TEST 5 KM OU VM6		A discuter