

PREPA FENOIR 4 DERNIERES SEMAINES

PREPA TANG VOLCANO 4 PREMIERES SEMAINES

S47	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI SEUIL 15 MIN 15 MIN 12MIN RECUP 3 MIN Aller retour piste cyclable piste étang	Camping lampes	Echauff commun SABLE LE LONG PISTE CYCLABLE DIRECTION PK2 EAU AVEC BENOIT DANS SAC
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 1 TOUR X 10 RECUP 1MIN à 1 MIN 30 SEC	stade	Allures données le jour
	MATIN TEST 5 KM SOIR TEST LE CAP 17 H		A discuter

S48	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI MONTEE ANTENNE A CONTRESENS X 3 MINIMUMRECUP 3 MIN RECUP DESCENTE VERS BARRIERE ANTENNE X 4 TOUR COMPLET	Camping lampes	EAU AVEC BENOIT DANS SAC VOIR ECHAUFF CI-DESSOUS
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 2 TOURS X 5 RECUP 1MIN 30 SEC	stade	Allures données le jour
	PIK NIK TRANSDIMITILE !!!!!		

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

S49	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI 200 30 SEC 400 1 MIN 500 1 MIN 30 500 1 MIN 30 2MIN 30 X 2 Aller retour piste cyclable	Camping lampes	Echauff SABLE LE LONG PISTE CYCLABLE DIRECTION PK2 EAU AVEC BENOIT DANS SAC
	PISTE AU DESSUS DE BLUE BAYOU montée 3 min X 6 avec plots départ barrière		VOIR CI DESSOUS
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 3 TOUR X 5 RECUP 2 MIN	stade	Allures données le jour
	RECO TANGUE LOLO		

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

S50	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI FOOTING 10 KM MINIMUM 1 H dont 10 X 30 30	Camping	
	PARCOURS SANTE ESCALIERS DE DROITE PRENDRE TOUJOURS A GAUCHE ARRIVEE ROBINET ;;;RECUP FOOTING VERS POINT DE DEPART 6 FOIS		Echauff VOIR CI-DESSOUS EAU AVEC BENOIT DANS SAC
	JDI FOOTING 1 H		
	VDI 200 X 4 relâché !!! 2 TOURS X 6 RECUP 1 MIN 30	stade	Allures données le jour
	FENOIR 1 H 30 ENDURANCE		

COTES PARCOURS SANTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC
COTES PARCOURS SANTE G2	CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC