

PREPA TANG VOLCANO 4 DERNIERES SEMAINES

PREPA CROSS OU 10 KM NOCTURNES ENTRE DEUX 02 FEVRIER

S52	L FOOTING 1 H + 10 LD		19 H BLUE BAYOU
	MERCREDI Footing digestif avec 30 30 X 10 pour les moins ballonnés.....	Camping PLOTS	
	VENDREDI 1 min30 X 8 minimum récup 1 min seuil parcours ekiden 15 min X 2 récup 3 min	Piscine plots	Objectif: atteindre le plot à chaque session, le mieux serait même de le repousser.. mais.....
	DIMANCHE SOIR LE CAP 17 H		A discuter

S1	L FOOTING 1 H + 10 LD en côte	Blue bayou	20 h ou 19 h
	MERCREDI FOOTING si possible!!!!!!!!!!	Camping plots	
	VENDREDI PARCOURS SANTE 3 TOURS MINIMUM SEUIL PARCOURS SANTE ROBINET ROBINET x 5	Blue Bayou	Plots!!!!!!!!!!
TRAIL URBAIN DE SAINT PIERRE			

S2	L FOOTING 1 H + 10 LD en côte	Blue bayou	
	MERCREDI MONTEE ANTENNE A CONTRESENS X 3 MINIMUM RECUP DESCENTE VERS BARRIERE	Camping plots	ECHAUFF CI DESSOUS
	ANTENNE X 4 TOUR COMPLET		
	VENDREDI Pyramide RTE DE L ETANG 1 MIN R 45 SEC 1 MIN 30 R1 MIN 2 MIN RECUP 2 MIN x 3 SEUIL PISTE ETANG X2 ALLER RETOUR RECUP 2 MIN	PONT DEPART ETANG	PLOTS ECHAUFF : parking; direction golf puis croc parc par sable le long de la route; pistes vtt; terrain para; parking
RELAIS VOLCAN/ RECO TRAIL LONG voir programme Brigitte			

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

S3	L FOOTING 1 H + 10 LD	Blue bayou	
	MERCREDI 1000 X 5 Aller retour piste cyclable	Camping	Echauff SABLE LE LONG PISTE CYCLABLE DIRECTION PONT
	VDI 400 X 8 minimum piste cyclable	camping	Allures données le jour
TANGUE			