

## ENTRAINEMENT FIN JANVIER FEVRIER 2014 3 SEANCES PAR SEMAINE MINIMUM

**EN NOIR ENTRAINEMENT COMMUN**

**EN ROUGE PREPA 10 KM ADH**

**EN VERT PREPA TRAIL**

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
<b>SEMAINE 4</b>	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	BLUE BAYOU ME CONTACTER 19H OU 20 H ?????
	M seuil 2 tours autour croc parc X 2 récup 2 min	M seuil idem X 3 Récup 2 min	CAMPING plots
	V 5 côtes service des sports + 1 MIN 30 x 6/8 Enchaîner 2 tours de piste + montée jusqu'au terrain de basket récup descente + 30 sec	VMA RECUP 1 MIN	STADE plots
<b>SEMAINE 5</b>	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	M VM6 Piste cyclable 600 X 5  1 MIN 30 X 6 (plots 45 sec on tourne) piste étang récup 1 min	M 600 X 8  1 MIN 30 X 10 (plots 45 sec on tourne) piste étang Récup 1 min	Camping
	V 1000 X 3 (pk 3) le cap  3 tours X 4 stade récup 2 min	1000 X 5 PK 3  3 TOURS x 5 STADE récup 2 min	Piscine étang salé les hauts 19 H  Stade 20 H

<b>SAMEDI DIMANCHE</b>	NOCTURNE ENTRE DEUX <b>SORTIE MONTAGNE BRIGITTE</b>		
<b>SEMAINE 6</b>	AL1 1H20	AL1 1H20	
	<b>M 1000 2000 1000 PISTE CYCLABLE RECUP 2 MIN 3MIN APRES 2000 Escaliers camping X 5 descente avec rythme par béton</b>	<b>1000 2000 2000 1000 RECUP VOIR A COTE  Idem X 8</b>	Camping
	V 30 MIN A DETERMINER PPG ????	30 MIN IDEM PPG ?????	STADE
<b>SEMAINE 7</b>	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	<b>M côtes antenne descente par piste X 4 Montée antenne à contresens récup par descente X 4</b>	<b>Idem X 6  Montée antenne à contresens récup par descente X 6</b>	Camping
	V stade test vm6 1 tour X 6 récup 1 min	V test VM6 Idem X10	STADE
<b>S 8</b>	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	M PISTE NEMO 2 MIN x 4 RECUP 1 MIN	M PISTE NEMO 2 MIN X 6 RECUP 1 MIN	Camping PLOTS
	V LE CAP A VOIR  10 MIN x 2 2 ALLURES	V Le Cap A VOIR  10 MIN X 3 3 ALLURES	PISCINE 19 H  STADE 20 H ALLURES SUR LE SITE
<b>DIMANCHE</b>	<b>TRAIL DES ANGLAIS</b>		