

ENTRAINEMENT MARS 2014 3 SEANCES PAR SEMAINE

LA SEANCE EN PLUS (EVENTUELLEMENT) EST UNE SEANCE EN ENDURANCE (1H15 en AL1) au cours de laquelle on peut faire si on veut 12 min au seuil (allure AL2-)

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 9	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	M SEUIL antenne X 3 récup 2 min footing à chaque tour	M seuil antenne X 5 récup 2 min footing à chaque tour	Camping
	PPG + VMA AVEC JOEL		stade
SEMAINE 10	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M 1000 2000 1000 récup 3 min	1000 2000 1000 2000 RECUP 3 MIN PISTE CYCLABLE Ou 4 min ; 8 min ; 4 min ; 8 min piste étang	CAMPING Voitures ancienne station A discuter
	1 TOUR + montée service des sports X 6 récup descente + 1 min	1 TOUR + montée terrain de basket X 8 récup descente + 1 min	STADE
DIMANCHE	SORTIE MONTAGNE AVEC BRIGITTE CILAOS SANS SOUCI PAR CANALISATION		
SEMAINE 11	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	SEUIL COULEE VERTE 1 tour X 3 récup 2 min	Seuil coulée verte 2 tours X 2 récup 2 min	Camping

	V 400 X 7	V 400 X 10	STADE PLOTS
SEMAINE 12	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	M SEUIL – 10 min + 15 MIN	M seuil – 15 MIN + 20 MIN	Camping SEANCE VERS CAMPING
	V PPG JOEL		STADE 20H

ECHAUFFEMENTS

SEUIL COULEE VERTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- POSER L EAU A DROITE BARRIERE – A GAUCHE ANCIEN PARCOURS SANTE- DEPART PISTES VTT- A GAUCHE REMONTER PAR COULEE VERTE	
SEUIL COULEE VERTE G2	CAMPING - TUNNEL - COULEE VERTE - POSER L EAU – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC – BITUME – REMONTER PAR ANCIEN PARCOURS SANTE	
ANTENNE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS ROUTE- TI BON DIEU- BARRIERE	
ANTENNE G2	CAMPING - TUNNEL – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC- REMONTER PAR BARRIERE – ROUTE BITUMEE	
AL2 + PISTE CYCLABLE G2	CAMPING MONTEE BETON COULEE VERTE TUNNEL STATION	
AL2 + PISTE CYCLABLE G1	CAMPING MONTEE BETON ANCIENNE ROUTE TUNNEL STATION	