OCTOBRE 2014 PREPA FENOIR

3 SEANCES PAR SEMAINE

RECOMMANDE : LA SEANCE EN PLUS (EVENTUELLEMENT) EST UNE SEANCE EN ENDURANCE (1H15 en AL1) au cours de laquelle on peut faire si on veut 10 fois 45 sec 15 sec allure vm6

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 41 Echauffement 30 min Retour au calme 10 min réelles !!!	AL 1 terrain vallonné 1H 15	AL 1 terrain vallonné 1H15	
	Nouvelle piste le long de la route des tamarins Montée en pyramides avec plots 2 min X 4 1 min X 4 30 sec X 4	Idem 2 min X 5 1 min X 5 30'' X 6 20'' X 6	CAMPING PREVOIR PLOTS ALLER DE PLUS EN PLUS VITE LORS DU BLOC..... ET DE BLOC EN BLOC.....
	2 TOURS / 1 TOUR1/2 / 1 TOUR / ½ TOUR X 2 récup 3 min entre chaque bloc	IDEM X 3	STADE Temps ci dessous
SEMAINE 42 Echauffement 40 min	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M 1000 x 4 93% x 3 95% x 1	M 3000 R 3MIN 2000 R 2 MIN 93% 95%	CAMPING

Retour au calme 10 min réelles !!!		1000 97%	
	V 1 TOUR + MONTEE SERVICE SPORTS RECUP EN DESCENDANT TEMPS AU TOUR 100%VM6 TABLEAU CI DESSOUS 6 fois	V Idem 10 FOIS	stade temps ci dessous
SEMAINE 43 Echauffement 40 min Retour au calme 10 min réelles !!!	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M 1 TOUR PISTE VTT X 4 A BLOC RECUP 2 MIN	M IDEM X 6 MINIMUM	Camping
	COURSES		

ECHAUFFEMENTS

NEMO	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON-CROC PARC- PISTE AU DESSUS DE BLUE BAYOU-	

	NEMO	

SEUIL ANTENNE G1	**CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- A GAUCHE COULEE VERTE SENTIER LE LONG DE LA ROUTE BARRIERE + 1 tour antenne**	**ECH 40 MIN** **Poser l'eau à la barrière**
SEUIL ANTENNE G2	**CAMPING - TUNNEL - COULEE VERTE – CROC PARC – BITUME - ANCIEN PARCOURS SANTE- COULEE VERTE SENTIER LE LONG DE LA ROUTE BARRIERE**	**ECH 40 MIN** **Poser l'eau à la barrière**
NOUVEAU PARCOURS SEUIL PARTIE ROULANTE MONTEE DESCENTE	**CAMPING PEPINIERE ANCIENNE ROUTE BITUMEE * départ au bout de la coulée verte (où on traverse la route d'étang salé les avirons); coulée verte ; au premier carrefour (où on pose les bouteilles habituellement) à droite vers descente béton en direction du tunnel ; passer devant le tunnel ; prendre à droite ; et monter jusqu'à l'antenne ; descente raide vers barrière ; récup en descendant le long de la route vers le bout de la coulée verte.**	***Poser eau vers la route bitumée ; départ de la séance de travail**

****TECHNIQUE DANS PARCOURS SANTE :**

Partir comme d'habitude de l'arbre ; monter la piste le long du golf et non les escaliers jusqu'au croisement ; prendre à gauche direction blue bayou ; à gauche ensuite direction départ parcours santé ; puis descendre les escaliers. Arrivé au robinet, footing de récup jusqu'au point de départ (arbre)

SEUIL et AL2+ piste des avirons

VM6	1 TOUR SEUIL	2 TOURS	3 TOURS	AL 2 + 1 TOUR	2 TOURS	6 TOURS
11.5	2 MIN 13	4 MIN 26	6 MIN 39	2 MIN 03	4 MIN 06	12 MIN 18
12	2 MIN 7	4 MIN 14	6 MN 21	1 MIN 57	3 MIN 54	11 MIN 42
13	1 MIN 58	3 MIN 56	5 MIN 54	1 MIN 48	3 MIN 46	10 MIN 48
14	1 MIN 49	3 MIN 38	5 MIN 27	1 MIN 40	3 MIN 20	10 MIN
15	1 MIN 42	3 MIN 24	5 MIN 06	1 MIN 35	3 MIN 10	9 MIN 30
16	1 MIN 35	3 MIN 10	4 MIN 45	1 MIN 28	2 MIN 56	8 MIN 48
17	1 MIN 30	3 MIN	4 MIN 30	1 MIN 24	2 MIN 48	8 MIN 24
18	1 MIN 25	2 MIN 50	4 MIN 15	1 MIN 20	2 MIN 40	8 MIN

VM6	96% 720 récup 1 min 30		98% 540 récup 1 min		100% 360 récup 45 sec	105% 180
12	1 MIN 53	3 MIN 46	1MIN50	2MIN45	1MIN48	51
13	1 MIN 44	3 MIN 28	1MIN42	2MIN33	1MIN39	47
14	1 MIN 36	3 MIN 12	1MIN35	2MIN22	1MIN32	44
15	1 MIN 30	3 MIN	1MIN29	2MIN14	1MIN27	41
16	1 MIN 24	2 MIN 48	1MIN23	2MIN4	1MIN21	38
17	1 MIN 19	2 MIN 38	1MIN18	1MIN57	1MIN16	36
18	1 MIN 15	2 MIN 30	1MIN14	1MIN51	1MIN12	34
19	1 MIN 11	2 MIN 22	1MIN10	1MIN45	1MIN8	32
20	1 MIN 08	2 MIN 16	1MIN6	1MIN39	1MIN4	30