PLAN 3 aout au 11 septembre 2016

courses références :
- 27/08/16 Cimasa 55km pour 3000D+
- 18/09/16 : L Tri de Saint Pierre

Semaine du 1 au 7 aout	**MERCREDI**	Camping Etang Salé
	Piste cote pk croc parc 6*2mn puis 15mn puis 6*1mn30	
	VENDREDI	RDV Blue Bayou
	Blue Bayou Séance Selim attention stade fermé	
Semaine du 8 au14 aout	**MERCREDI**	Camping Etang Sal
	Antenne 5 à 7 tours sens monté tkil en Al2- (1mn chaise en recup)	
	VENDREDI	STADE
	STADE Renfo cote	
Semaine du 15 au 21 aout	**MERCREDI**	Camping Etang Salé
	85 marches 20 mn marche montante haute fréquence (retour piste béton) puis 4 mn recup (dont 1mn chaise pour les braves) 20 mn marches descendantes haute fréquence	
	VENDREDI	STADE
	STADE 5 x 1440 m avec recup atelier de 2mn	
Semaine du 22 au 28 aout	**MERCREDI**	Camping Etang Salé
	Parcours de santé 40 mn avec tour en Al2+ et passage du robinet à l'arbre en marche rapide (mais pas footing !!)	
	VENDREDI	STADE
	STADE Fast and longuious	

CIMASA		
Semaine du 29 aout au 4 septembre	**MERCREDI**	Camping Etang S
	Piste en sable en face antenne : on connait maintenant JERK 3 x 3	
	VENDREDI	STADE
	STADE Battle of the stade / Face to face	
Semaine du 5 au 11 aout	**MERCREDI**	Camping Etang Sal
	Piste tamarin 40 en AL2+ avec travail slalom en descente	
	VENDREDI	STADE
	Salle du Ruisseau aux Avirons **Assemblée Générale** (heure communiquer ultérieurement)	