



Planification entraînement juin - aout 2017

Vendredi	9-juin	tour et cotes	3 tours 1 cote
Mercredi	14-juin	voyage voyage! Euh pardon barriere barriere	AL2- 2x20mn avec 4mn recup
Vendredi	16-juin	PPG	gratin dauphinois
Mercredi	21-juin	Forest	Footing
Vendredi	23-juin	HARD Suicid	HARD = diagonales sprint + longueur recup + sprint SOFT = 10' à 70 + 10' à 80
Mercredi	28-juin	Green Ligne	2 groupes : AL2+ <14 : 3x8mn >14 : 3x10mn recup 3mn
Vendredi	30-juin	Remember	HARD = 10 x 400m à +\ -100% SOFT = 15x200m à +\ - 90
Mercredi	5-juil.	Abeilles Nemo	3 à 4 côtes longues avec recup en descente
Vendredi	7-juil.	45	3 allures

Mercredi	12-juil.	Antenne	2 groupes : AL2+ <14 : 3x8mn >14 : 3x10mn recup 3mn
Vendredi	14-juil.	Pas entraînement	
Mercredi	19-juil.		
Vendredi	21-juil.		
Mercredi	26-juil.	Single Piste cyclable	2 groupes : AL2+ <14 : 4x6mn >14 : 5x6mn recup 2mn30
Vendredi	28-juil.	PPGPRM	PPG + Plio + Renfo
Mercredi	02 aout	Road to Antenne	4x1300 recup descente
Vendredi	4 aout	compris !!	SOFT = 2t90+3t80+2T90+3T80+2t90 HARD = 2t80+3t90+2T80+3T90+2t80
Mercredi	9 aout	Taramarin	2 groupes : AL2- <14 : 2x20mn >14 : 2x25mn recup 4mn
Vendredi	11 aout	Cot Cot Cot	3t + 1/2cote x 5 à 80% ou 3t + 1 cote complet portail x 4 à 80%