



# PLAN ENTRAINEMENT DU 16/08 au 6/10

Mercredi : rdv au camping de l'Etang Salé Les Bains à 20h  
Vendredi : rdv au satde des Avrions (complex sportif) à 20h

26/08/17 : CIMASA 55km  
03/09/2017 coteau sec 22km

Mercredi	16-août	<b>Partou...</b>	Footing 1h30	Vendredi	08-sept	<b>avant 300 y'a 200</b>	(6x200/r descente) + 5mnrecup + (6x200/r descente) mais en cote !!! Bas du pk jusqu'au virage
Vendredi	18-août	<b>AG</b>	<b>Croc Parc à 19h30</b>	Mercredi	13-sept	<b>Partou...</b>	Footing 1h30
Mercredi	23-août	<b>Antenne</b>	5 à 6 t en AL2+	Vendredi	15-sept	<b>3 Allures</b>	45mn
Vendredi	25-août	<b>Combo plio cote</b>	10mn chauffe, 5mn 5/5/5, 20mn plio, 3x(1t avec cote courte)VMA	Mercredi	20-sept	<b>pk croc</b>	6x2mn/1 + 15mn + 6x/1'3/45s VMA
Mercredi	30-août	<b>Barrière</b>	3 à 4 A/R (1200m)	Vendredi	22-sept	<b>Gratin</b>	PPG
Vendredi	01-sept	<b>Après 300 voici 400</b>	(6x400/1mnr) + 4mnr + (6x400/1mnr) VMA (temps affiché au stade)	Mercredi	27-sept	<b>Barriere</b>	MYOCROSS 10x45scote/45s chaise en bas
Samedi	02-sept	<b>WEEK END CHOKY CHOKY</b>		Vendredi	29-sept	<b>Test VMA</b>	<b>VAMEVAL Présence fortement souhaité pour avoir un repère VMA</b>
Dimanche	03-sept			Mercredi	04-oct	<b>TAMARA pbasse</b>	(2/1x4) + (1'30/45x3) + (1/30x3) + (30/15x3) + (20/10x3) VMA !
Mercredi	06-sept	<b>Tamara</b>	Al2-, 2x3 t ou 2x4 t	Vendredi	06-oct	<b>PYRAMID</b>	en deux !

**MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU**