



PLAN ENTRAINEMENT DU 13/12 au 02/03

Mercredi : rdv au camping de l'Etang Salé Les Bains à 20h

Vendredi : rdv au satde des Avrions (complex sportif) à 20h

Coupure entrainement du 27/12 au 05/01 inclus

ATTENTION : stade fermé du 27/12 au 24/01
Le Vendredi pendant cette période RDV Blue bayou à 20h (frontale)

20-déc Trail de l'Etang St Leu 22km

13-janv T Urbain St pierre 16km


28-janv Tangué (25) et transvolcano (60)

03-févr 10 km entre deux 10km

11-févr Trail de la savane 20km

25-févr Trail des Anglais 25km



Mercredi	13-déc	Antenne	MYOCROSS 45/45/45	Vendredi	19-janv	FORÊT ! RDV Blue Bayou	Fouting
Vendredi	15-déc	3 Speed	3 allures	Mercredi	24-janv	Antenne	MYOCROSS en pyramid : 30/45//45/45//1/45
Mercredi	20-déc	105 Marches	20 mn montant, 20 mn descendant	Vendredi	26-janv	Retour au stade	Mip Mip
Vendredi	22-déc	Sapin	c'est comme une pyramide mais de Noël 200/300/400/300/200 x 3	Mercredi	31-janv	Parcours santé	AL2+ 4 à 5t
Mercredi	OUT OF ORDE		KOUPUR	Vendredi	02-févr	Stade	Cot Cot Cot
Vendredi		Coule une verte	6 x 6 mn	Mercredi	07-févr	Barrière Galet	6 x 400 qui font 2400
Mercredi		FORÊT ! RDV Blue Bayou	Parcours santé mais avec marche et course.	Vendredi	09-févr	Stadium	Full Bouboule
Vendredi		Piste Tamarin	6 x 300 qui font 1800	Mercredi	14-févr	verte coulée	AL2- 4 à 5 x 8mn
Mercredi	17-janv			Vendredi	16-févr	Arena	course de cotes

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU

Mercredi	21-févr	Piste Tamarin	200/200/200 x6 seance warrior				
Vendredi	23-févr	PPGRRRR	Gradin dauphinois				
Mercredi	28-févr	piste pk croc	6x2mn + 15mn + 6x1'30				
Vendredi	02-mars	Tu avances et tu recules	comment ...				