



PLAN ENTRAINEMENT DU 07/03 au 30/05

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

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

10-11 mars Week end Lacroix

28-29 avril Week end chok Salazie

Important !!

08-mai PAPANQUE

Mercredi	07-mars	ça marche	20mn marche montante et 20mn descendante	Vendredi	06-avr	ça repikk	PPGRRRRRRRRRRRRR explosif !!!
Vendredi	09-mars	Vitesse	2 x 8t avec variation allure virage ligne droite	Mercredi	11-avr	piste VTT	AL2+ 3 x 7' avec recup 3' footing
Mercredi	14-mars	Antenne	AL2- : 3 x 10mn recup 2mn30 en footing	Vendredi	13-avr	Ramses II	2 à 3x 200(120%) + 300(110%) +400(100%) +300(110%) +200(12%)
Vendredi	16-mars	ça Pik	PPGRRRRRRRRRRRRRRR stade ou gradin	Mercredi	18-avr	Tamarin Nemo	cotes longues 2x2000m recup en descente
Mercredi	21-mars	coulée verte	AL2+ 3 à 4 x 6mn avec recup 2'30 footing	Vendredi	20-avr	3 allures	2 x 22' au sifflet
Vendredi	23-mars	Pyramid	4t à 70% / 4t à 80% / 4t à 85% / 4t à 90% recup 1'30	Mercredi	25-avr	surprise prepa Wchok	Au stade !!!!
Mercredi	28-mars	Pont Antenne	Cotes longues 3 à 4 x 1000m recup descent	Vendredi	27-avr	surprise prepa Wchok	Au stade également
Vendredi	30-mars	course renfo	5 x (3t + renfo2'+recup1')	Mercredi	02-mai	Every where	Parcours long allure variable
Mercredi	04-avr	Parcours santé	AL2- 3 x 12' avec 3' recup footing tkill	Vendredi	04-mai	Stop and go	3x (2' sprint/1'marche)+4x(1'30marche+45''sprint)+6x(1' marche+30''sprint)

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU

Mercredi	09-mai	Antenne	3x8mn en AL2+ recup 3'	Mercredi	23-mai	coulée verte	AL2+ (6x2'/r1')+15Al1+6x(1'30/r45'')
Vendredi	11-mai	PPGRRRR	Plio basse dynamique	Vendredi	25-mai	long	3 x (3t+desc bas pk puis remontée au portail du haut)
Mercredi	16-mai	Tamarin Nemo	3 x 1500m cotes longues	Mercredi	30-mai	barriere	1000 - 1500 - 2000
Vendredi	18-mai	vitesse	3t (70%) + 4t(80%) + 3t(70%)+ 4t(80%) + 3t(70%) ou 2t+3t+2t+3t+2t				