



# PLAN ENTRAINEMENT DU 08/08/18 au 02/09/18

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

12-août Trail 3 pitons 31km  
25-août Cimasarun 55km

Mercredi	08-août	<b>Partou...</b>	Footing 1h30	Samedi	01-sept	<b>WEEK END CHOKY CHOKY</b>		
Vendredi	10-août	<b>Stade reprise</b>	3t (70%) + 4t(80%) + 3t(70%)+ 4t(80%) + 3t(70%) ou 2t+3t+2t+3t+2t	Dimanche	02-sept			
Mercredi	15-août	<b>passage béton</b>	40mn VMA++ (montée marche 30s puis relance jusqu'à descente) nouveau coin					
Vendredi	17-août	<b>AG</b>	<b>Croc Parc à 19h30</b>					
Mercredi	22-août	<b>piste tamarun</b>	Poursuite en groupe sur zone vallonnée					
Vendredi	24-août	<b>Stade</b>	(6x400/1mnr) + 4mnr + (6x400/1mnr) VMA (temps affiché au stade)					
Mercredi	29-août	<b>Coulée verte</b>	AL2- (80% allure marathon) (6*2mn/1mn) + 15mn footing + (6x1'30mn/45s)					
Vendredi	31-août	<b>Stade</b>	weekend chok : 30mn footing et 4*100m accélération. Étirements abdos Pas Wchok : 6 x (2t + 1 cote jusqu'au 2éme dos d'ane)					

**MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU**