



PLAN ENTRAINEMENT DU 05/09/18 au 19/10/18

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

22-sept Trail des sables 22km
19/20/21 Grd Raid trop

Mercredi	05-sept	Partou...	Footing 1h30	Mercredi	03-oct	MYOCROSS	10 x (45/45)
Vendredi	07-sept	Stade	5 x 5t 85/90% 4mn recup	Vendredi	05-oct	avant arrière	50/20m stade
Mercredi	12-sept	Santé !	course marche AL2+ x6	Mercredi	10-oct	Sable	JERK 3/1/3/30/3/rien
Vendredi	14-sept	Vameval	Présence très fortement souhaitée !	Vendredi	12-oct	pic	30/30 + 30/20 + 30/30
Mercredi	19-sept	Antenne	5t sens doux 80% ou séance vitesse	Mercredi	17-oct	cote tama	100/100/200 x 7
Vendredi	21-sept	Stade	6 x (5mn + 10 mn atelier)	Vendredi	19-oct	bonne course	GR
Mercredi	26-sept	Barrière	6 à 7 cote 3 mn plots	Mercredi			
Vendredi	28-sept	Stade	90/90/90/90 + grosse chauffe	Vendredi			

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU