



PLAN ENTRAINEMENT DU 31/10/18 au 19/12/18

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

02-déc Transdimitile 32km

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

15-déc Foulée Fénoir 9,4km

Mercredi	31-oct	Montée Tamarin	7 x (100/100/200)	Mercredi	28-nov	Parcours Santé	4 à 5t avec recup statique 2mn
Vendredi	02-nov	Flash	30/30	Vendredi	30-nov	Stadium	[2T à 100% + atelier ppg] X 5
Mercredi	07-nov	Montée PK Croc	AI2- (6*2mn/1mn) + 15mn AL1+(6*1'30/45)	Mercredi	04-déc	Antenne	AI2- : sens doux 4 à 5 T enchainés
Vendredi	09-nov	0 - 1	(5t avec 4mn gainage) * 4 à 80% Grimoir	Vendredi	07-déc	3 allures	2 * 22mn avec variation sifflet
Mercredi	14-nov	Barrière	10 X [30" montée puis descente en courant puis 15" recup statique]	Dimanche	09-déc	PIK NIK	Croc Parc : CO
Vendredi	16-nov	Frac	Fractionné 10X 400m	Mercredi	12-déc	antenne	MYOCROSS 10 * 45/45
Mercredi	21-nov	Coulée verte	AI2+ : 10 X [2' AI2+ r :1' active]	Vendredi	14-déc	alter	90 VMA/ 90 marche
Vendredi	23-nov	Stade	[3T + 1 côte montée 20m-redescendre 10m] X 3 à 4	Vendredi	19-déc	everywhere	Footing et apéro Noël pk

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU