



PLAN ENTRAINEMENT DU 16/01/19 au 08/03/19

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

09-févr 10 km Entre Deux 10km

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

24-févr Trail des Anglais 26km

Attention en cas d'alerte stade Orange Sanguine le rdv est à 20h à BlueBayou

Un mail et un message whatsapp sur le Canal Run'Altitude seront envoyés avant 19h (à surveiller)

Mercredi	16-janv	Coulée verte	AL2- (6*2mn/1mn) + 15mn AL1+(6*1'30/45)	Mercredi	13-févr	105 marches	10 à 12 x montée jusqu'en haut et descente par piste béton
Vendredi	18-janv	MYOCROSS STADE	3x 30/45 3 x 45/45 3 x 1/45	Vendredi	15-févr	PPG	Gradin dauphinois
Mercredi	23-janv	Tamarin	5 à 7T en continu	Mercredi	20-févr	Coulée verte	AL2- : sens doux 4 à 5 x 6mn avec recup marche 2mn
Vendredi	25-janv	Vitesse	12 x 300m avec 1mn recup VMA grimoire	Vendredi	22-févr	Vitesse	2 x (5 à 6 x 400 r=1mn) r entre bloc 2mn
Mercredi	30-janv	Parcours santé	AL2+ 4 à 5t recup 2mn statique	Dimanche	24-févr	Sortie montagne	boucle aux Makes Mapou-camp 2000
Vendredi	01-févr	Stade	Renforcement musculaire	Mercredi	27-févr	Barrière Galets / Avrions	AL2- 35mn en A/R
Dimanche	03-févr	Sortie montagne	Départ de Cilaos Pavillon pour rejoindre Bras sec puis Cilaos Ilet Haute 18km pour 1400D+	Vendredi	01-mars	Plio PPG	Cote stade
Mercredi	06-févr	Antenne 2	4 à 5t en AL2- sens doux recup2mn	Mercredi	06-mars	Barrière Galets / Blue Bayou	6 à 7 cote de 3mn avec r=1'30 avec plots
Vendredi	08-févr	MipMip	8 à 10 x 400m VMA grimoire	Vendredi	08-mars	3 allures	2 x 22mn

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU