



PLAN ENTRAINEMENT DU 22/01/20 au 28/02/20

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

Vendredi : rdv au stade des Avirons (complexe sportif) à 20h

Attention en cas d'alerte stade Orange Sanguine, le rdv est à 20h à Blue Bayou

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

Mercredi 22 janv.	Fartlek	Al2+ Butte para 30' sens doux (6-8 tours)	Mercredi 26 févr.	Jerk	3 / 3 / 3 ou 4 / 4 / 4 au choix 3 ou 4 x (montée 45" à fond - descente 1') 3 ou 4 x (montée 45" à fond - descente 50") 3 ou 4 x (montée 45" à fond - descente à fond)			
Vendredi 24 janv.	STADE FERMÉ		Vendredi 28 févr.	Renfo	Vitesse + renfo			
Mercredi 29 janv.	Antenne	Al2- Antenne sens doux 35' (4-6 tours)	<p>PPDej : samedi 25 janvier</p> <p>Sortie montagne : dimanche 23 février</p> <p>Courses :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tangue / Transvolcano : dimanche 26 janvier - Cross de la Savane : dimanche 9 février - Trail des Anglais : dimanche 23 février 					
Vendredi 31 janv.	Renfo	Vitesse + renfo						
Mercredi 05 févr.	Myocross	Myocross max Antenne côté dur 2 séries de 6 x (chaise 45" - côte 45") Récup en descente 5' de footing entre les 2 séries						
Vendredi 07 févr.	Technique de course	Vitesse + technique de course						
Mercredi 12 févr.	Piste cyclable	Al2+ Piste cyclable 7 x 3' - récup 1' 2 x 2' - récup 30"						
Vendredi 14 févr.	Renfo	Vitesse + renfo						
Mercredi 19 févr.	Ruches	Al2- boucle courte piste tamarins / ruches 45' - récup en descente						
Vendredi 21 févr.	Technique de course	Vitesse + technique de course						
						<p>Al2+ : 85 à 90 % de la VMA (ou 90 à 100 % FC max) Al2- : 70 à 80 % de la VMA (ou 75 à 85 % FC max)</p>		

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU