



# PLAN ENTRAINEMENT DU 04/03/20 au 06/05/20

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 04 mars	<b>Coulée verte</b>	AI2+ Coulée verte 8 x 4' - récup active 1'30	Mercredi 08 avr.	<b>Myocross</b>	Myocross max Antenne côté dur 10 à 12 x (côte 1' - chaise 45") Récup en descente
Vendredi 06 mars	<b>Myocross</b>	Myocross au stade 12 x (montée dojo - chaise 45")	Vendredi 10 avr.	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course
Mercredi 11 mars	<b>Antenne</b>	AI2- Antenne sens doux 25' - footing 5' - 25'	Mercredi 15 avr.	<b>Piste cyclable</b>	AI2+ Piste cyclable Pyramide 3' / 4' / 5' / 6' / 5' / 4' / 3' récup 1'30
Vendredi 13 mars	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course	Vendredi 17 avr.	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo
Mercredi 18 mars	<b>105 marches</b>	105 marches 8 à 10 x (montée marches - descente béton) Récup 4' 8 à 10 x (montée béton - descente marches)	Mercredi 22 avr.	<b>Coulée verte</b>	AI2- Coulée verte 3 x 15' - récup active 3'
Vendredi 20 mars	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo	Vendredi 24 avr.	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course
Mercredi 25 mars	<b>Parcours santé</b>	AI2+ Parcours santé petit tour 6 x 5' - récup active 2'	Mercredi 29 avr.	<b>Ruches</b>	Ruches 500 / 1000 / 1500 / (1000) / 500
Vendredi 27 mars	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course	Vendredi 01 mai	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo
Mercredi 01 avr.	<b>Butte paras</b>	AI2- Butte paras 50' - récup 1ère moitié du plat	Mercredi 06 mai	<b>Jerk Barrière caillou</b>	3 ou 4 x (montée 50" à fond - descente 1') 3 ou 4 x (montée 50" à fond - descente 50") 3 ou 4 x (montée 50" à fond - descente à fond)
Vendredi 03 avr.	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo			AI2+ : 85 à 90 % de la VMA (ou 90 à 100 % FC max) AI2- : 70 à 80 % de la VMA (ou 75 à 85 % FC max)

**MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU**