

ENTRAINEMENT MAI 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE DU 7 Faire du jus pour le géranium	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M AL2 – 20 minutes X2	M AL2 – 15 minutes ; récup 3 minutes ; 30 minutes	Parking camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V le cap 1000 2000 2000 1000	piscine
SEMAINE DU 14	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	
	M côtes courtes Parcours santé Escaliers X 8 PPG	M côtes courtes Parcours santé Escaliers X 10 PPG	golf
	V VM6 3 tours 2 tours 1 tour Bloc 2 : 2 tours 1 tour R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	V VM6 pyramides : 3 tours 2 tours 1 tour 2 blocs R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	stade
SEMAINE DU 21	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	M AL2 + 1000 X 4	M AL2+ 1000 X 6	camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP 1000 2000 2000 1000	piscine
SEMAINE DU 28 Pour ceux qui font le colorado comme fred, faire du jus.....comme nous en semaine du 7	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL2 – 15 minutes X 3 R : 3 min	M AL2 – 40 minutes (deux allers retours de 20 min chacun)	camping
	V VM6 1 tour X 8	V VM6 1 tour X 10 minimum	stade
	DIMANCHE SORTIE MINIMUM 4 HEURES voir ci dessous		

Semaine du 7 ces programmes ne concernent bien entendu que ceux qui ne font pas le géranium... pour ceux du géranium, footing + 10 à 15 minutes à la fin plus vite.

Sortie du dimanche 3 juin proposition : se garer sur la route du tévelave à l'entrée du sentier qui rejoint les makes, faire 6 bornes sur la route, sentier du roi phaonce, piton rouge, petit bènare ; redescendre vers camp du tévelave et rejoindre l'auto en footing récup.... Profil arc en ciel....