

## ENTRAINEMENT OCTOBRE 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	<b>VM6 &lt; 14.5</b>	<b>VM6 &gt; 14.5</b>	<b>RENDEZ VOUS</b>
<b>SEMAINE DU 1 OCTOBRE</b>	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M test VM6 Récup 10 min 4 min X 2	M test VM6 Récup 10 min 6 min X 3	Stade avirons
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le Cap d'une traite	piscine
<b>SEMAINE DU 08</b>	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	
	M nouvelle côte X 4 récup à voir selon temps de course	M nouvelle côte X 8 récup à voir selon temps de course OU 4 allers retours	camping
	V 6 min X 3 voir ci-dessous OU VM6 1 tour X 6	V 10 minutes X 3 Explications ci-dessous OU VM6 1 tour X 10	stade
<b>SORTIE 4-5 HEURES tapage ; fenêtre des makes ; pare-feu ; descente vers bras patates ; bras patates ; piton cabris ; tapage</b>			
<b>SEMAINE DU 15</b>	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	M AL 2- terrain varié 3tours	M AL2 – terrain varié. 5 tours	golf
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP d'une traite.....	piscine
<b>SEMAINE DU 22</b>  <b>Bonne fête Elodie !!!</b>	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M nouvelle côte X 4 récup à voir selon temps de course	M nouvelle côte X 8 récup à voir selon temps de course OU 4 allers retours	camping
	V 2 tours X 3 Alterner avec côtes rapides 30 sec	V 2 tours X 5 Alterner avec côtes rapides 45 sec-1 minute	stade
<b>SORTIE MONTAGNE RECO TRANS DIMITILE</b>			

10 min ou 6 min X 3 :

- ❖ 10 min ou 6 min à allure AL2 – moins 1 km/h
- ❖ 10 min ou 6 min à AL 2 –
- ❖ 10 min ou 6 min (ou ce qu'on peut) à AL 2+

Exemple groupe à VM6 15,5 km/h Manu .....

- ❖ 10 min à 12,5 km/h soit 1 min 45 au tour
- ❖ 10 min à 13,5 km/h soit 1 min 38
- ❖ 10 min à 14 km/h soit 1 min 33

Je vous transmets plus tard les temps au tour pour cette séance... les séances prochaines vont permettre d'affiner les VMA estimées.....

De moins en moins de séances de VMA à cette période de l'année... du seuil de plus en plus, afin d'éviter toute blessure à 2 mois du grand jour.....