

**ENTRAINEMENT NOVEMBRE 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE**

**EN NOIR ENTRAINEMENT COMMUN**

**EN ROUGE PREPA KALLA**

**EN VERT PREPA TRANS DIMITILE**

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
<b>SEMAINE DU 29 OCTOBRE</b>	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	<b>M COTE VERS ANTENNE X 6</b> Récup même parcours COTE + DESCENTE PAR PISTE x 3 RECUP SABLE	<b>M COTE VERS ANTENNE X 8</b> Récup même parcours COTE + DESCENTE PAR PISTE x 5 RECUP SABLE	CAMPING
	V Le Cap 4000 LE CAP 1000 X 4	V Le Cap d'une traite LE CAP 1000 X 6	piscine
<b>DIMANCHE</b>	<b>Pour la Kalla sortie montagne courte avec minimum 45 min 650 m D+. ex : tapage fenêtre ; grand bassin</b>		
<b>SEMAINE DU 05</b>	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	
	M AL2 – 30 MIN	M AL2 – 45 MIN	camping
	V Côtes courtes au stade X 4 6 min X 3	Côtes courtes au stade X 7 10 minutes X 3	stade
<b>DIMANCHE</b>			
<b>SORTIE 4-5 HEURES tapage ; fenêtre des makes ; pare-feu ; descente vers bras patates ; bras patates ; piton cabris ; tapage</b>			
<b>SEMAINE DU 12</b>	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	<b>M NOUVELLE PISTE</b> ALLER x 2 RETOUR X 2	<b>M NOUVELLE PISTE</b> Aller X 4 retour X 4	camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP d'une traite.....	piscine
<b>SEMAINE DU 19</b>	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	<b>M AL 2 +</b> 1000 X 4 PISTE CYCLABLE	<b>M AL 2 +</b> 1000 X 6 PISTE CYCLABLE	camping

	<b>V 2 tours X 3</b> <b>Alterner avec côtes rapides 30</b> <b>sec</b>	<b>V 2 tours X 5</b> <b>Alterner avec côtes rapides 45 sec-1</b> <b>minute</b>	<b>stade</b>