



# PLAN ENTRAINEMENT DU 02/10/19 au 06/11/19

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	02-oct.	<b>Antenne côté dur</b>	10-12 côtes AL1 1' Récup en descente <i>(option footing pour les grand-raideurs)</i>	Mercredi	06-nov.	<b>Piste Tamarin</b>	AL2- : 4 à 5 tour Récup 3'
Vendredi	04-oct.	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course	Vendredi	08-nov.	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo
Mercredi	09-oct.	<b>Coulée verte</b>	AL2+ : 8 à 10 x 2' Récup 1'30" <i>(option footing pour les grand-raideurs)</i>				
Vendredi	11-oct.	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo				
Mercredi	16-oct.	<b>Parcours santé</b>	AL2- : 6 x 5' Récup 2'30" <i>(option footing pour les grand-raideurs)</i>				
Vendredi	18-oct.	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course				
Mercredi	23-oct.	<b>105 marches</b>	10-12 côtes AL1 105 marches Récup descente chemin béton				
Vendredi	25-oct.	<b>Renfo</b>	Vitesse + renfo				
Mercredi	30-oct.	<b>Piste cyclable</b>	Départ Pil'Up AL2+ : 6 à 7 x 3' Récup 1'30"				
Vendredi	01-nov.	<b>Technique de course</b>	Vitesse + technique de course				

**MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU**