

ENTRAINEMENT AOUT 2013

LA SEANCE EN PLUS (EVENTUELLEMENT) EST UNE SEANCE EN ENDURANCE (1H15 en AL1) au cours de laquelle on peut faire si on veut 12 min X 2 au seuil (allure AL2-)

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE 30 	AL 1 terrain vallonné 1H	AL 1 terrain vallonné	
	Echauff PISTE VERS NEMO aller 2 MIN retour 1 min 45 Récup 1 min Aller retour 2-3 fois	Echauff voir nemo ci-dessous PISTE VERS NEMO aller retour idem Récup 1 min Aller retour 4-5 fois	Camping
	AL2 + 360 X 3 (4 fois) Récup : 3 MIN	AL2 + 360 X 3 (6 FOIS) Récup : 3 MIN	Stade PPG
SEMAINE 31	AL1 1H20	AL1 1H20	
	20 MIN X 2 PISTE CYCLABLE DANS LE SENS ETANG SALE SAINT LOUIS. RECUP 3 MIN ET ON REVIENT A LA STATION	SEUIL 40 MIN PISTE CYCLABLE 20 MIN DANS UN SENS DEMI TOUR ET ON REVIENT AU POINT DE DEPART	Ancienne station étang salé les bains

	4 montées 12 MIN X 2 2 ALLURES	6 montées 12 MIN X 3 3 ALLURES	STADE
TRAIL DE L OUEST			
SEMAINE 32	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	parcours santé voir ci-dessous **technique X4	parcours santé voir ci-dessous **technique X6	Camping
	PPG AVEC JOEL		STADE
SEMAINE 33	L 1 H 20 VALLONNE	IDEM	
	FOOTING 1 H 20	FOOTING 1 H 30	CAMPING
	Footing 1H 20 dont seuil 20 min	Idem minimum 14 km	CAMPING
RECUP SEMAINE 34	L 1 H 25 vallonné	Idem	
	BARRIERE ANTENNE x 4 NON STOP	BARRIERE ANTENNE x 6 NON STOP	Camping
	4 montées 15 min X 2 2 allures	6 montées 15 min X 3 3 allures	Stade

ECHAUFFEMENTS

NEMO	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON-CROC PARC- PISTE AU DESSUS DE BLUE BAYOU- NEMO	
SEUIL COULEE VERTE G2	CAMPING - TUNNEL - COULEE VERTE - POSER L EAU – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC – BITUME –	

	REMONTER PAR ANCIEN PARCOURS SANTE	
PISTE BLUE BAYOU G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE	LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO
PISTE BLUE BAYOU G2	CAMPING - TUNNEL – COULEE VERTE – CROC PARC- BLUE BAYOU BARRIERE	LAMPES EAU ET SECOURS DANS TWINGO
AL2 + PISTE CYCLABLE G2	STATION PARC DE JEUX TUNNEL COULEE VERTE CAMPING STATION	
AL2 + PISTE CYCLABLE G1	STATION- PARC DE JEUX- TUNNEL- ANCIENNE ROUTE- CAMPING- STATION	
COTES PARCOURS SANTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
COTES PARCOURS SANTE G2	CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
ANTENNE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- COULEE VERTE VERS ROUTE- TI BON DIEU- BARRIERE	EAU ET SECOURS DANS TWINGO
ANTENNE G2	CAMPING - TUNNEL – DESCENDRE COULEE VERTE – CROC PARC- REMONTER PAR BARRIERE – ROUTE BITUMEE	EAU ET SECOURS DANS TWINGO

****TECHNIQUE DANS PARCOURS SANTE :**

Partir comme d'habitude de l'arbre ; monter **la piste** le long du golf et non les escaliers jusqu'au croisement ; prendre à gauche direction blue bayou ; à gauche ensuite direction départ parcours santé ; puis descendre les escaliers. Arrivé au robinet, footing de récup jusqu'au point de départ (arbre)