

ENTRAINEMENT JUILLET 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE DU 2	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M AL2 + 1750 X 3 AL2 - Récup 4 min footing Escaliers X 3	M PREPA CILAOS 10 KM AL2 + 1750 X 3 Récup 3 min footing PREPA MONTAGNE AL2 – 6min X 3 récup 2min Escaliers X 5	Parking camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V PREPA CILAOS 10 X 1min 30sec rue derrière cimetière PREPA montagne le cap 1000 2000 2000 1000	piscine
SEMAINE DU 09	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	AL 1 1H15 dont 15 minutes de côtes douces	
	M AL2 – 20 min X 2	M PREPA CILAOS FOOTING PREPA MONTAGNE 45 MIN AL2 -	CAMPING
	V VM6 2 tours 2 tours 1 tour Bloc 2 : 1 tour 2 tours R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	V PREPA MONTAGNE pliométrie VM6 pyramides : 3 tours 2 tours 1 tour 2° bloc 1 tour 2 tours 3 tours R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	stade ça devrait monter dans les tours !!!!
SEMAINE DU 16	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	M escaliers parcours santé X 4 pour chacune des deux séries	M escaliers parcours santé X 7 pour chacune des deux séries	golf
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP 1000 2000 2000 1000	piscine

SEMAINE DU 23 Pour ceux qui font la trois bassinoise footing toute la semaine ou faire du jus	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL2 + 2000 X 3 départ vers ancienne station étang salé les bains	M AL2 + 2000 X 4 départ vers ancienne station étang salé les bains	camping
	V VM6 1 tour X 8	V VM6 1 tour X 10 minimum	stade