

ENTRAINEMENT JUIN 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE DU 4	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M AL2 + 1750 X 2 (1 tour rond point camions bar ; cul-de-sac ; carrefour resto carangue) Récup 4 min footing Escaliers X 3	M AL2 + 1750 X 3 voir à côté Récup 4 min footing Escaliers X 5	Parking camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V le cap 1000 2000 2000 1000	piscine
SEMAINE DU 11	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 AL2 – 45 MIN	CAMPING
	V pliométrie à voir avec le matériel à disposition VM6 2 tours 2 tours 1 tour Bloc 2 : 2 tours 1 tour R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	V pliométrie à voir avec le matériel à disposition VM6 pyramides : 3 tours 2 tours 1 tour 2 blocs R= temps de course R : 3 minutes entre les deux blocs	stade
SEMAINE DU 18 FAIRE DU JUS POUR ARC EN CIEL	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 25 Pour ceux qui ont fait l'arc en ciel, footing toute la semaine ; lundi repos	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL2 + 1000 X 4 départ vers ancienne station étang salé les bains	M AL2 + 1000 X 7 départ vers ancienne station étang salé les bains	camping
	V VM6 1 tour X 8	V VM6 1 tour X 10 minimum	stade