

ENTRAINEMENT SEPTEMBRE 2012 3 SEANCES PAR SEMAINE

	VM6 < 14.5	VM6 > 14.5	RENDEZ VOUS
SEMAINE DU 3 SEPTEMBRE BONNE FETE IRONALAIN !!!	Allure AL1 1H15	Allure AL1 1H15	
	M nouvelle côte X 4 récup à voir selon temps de course	M nouvelle côte X 8 récup à voir selon temps de course	Parking camping
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le cap 1000 2000 2000 1000 ou d'une traite	piscine
SEMAINE DU 10	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 – 50 min piste cyclable 25 min vers zone des sables et demi tour	camping
	V 6 min X 3 voir ci-dessous	V 10 minutes X 3 Explications ci-dessous	stade
WEEK END CHOC OU SORTIE 5 HEURES MINIMUM			
SEMAINE DU 17 Pour ta fête Mathieu, le CAP !!!	AL1 1H15	AL1 1H15 dont 20 minutes plus rapides	
	M AL 2- terrain varié 3tours	M AL2 – terrain varié. 5 tours	golf
	V Le Cap 1000 + 1000 X 3	V Le CAP d'une traite.....	piscine
SEMAINE DU 24 Pour la tienne Michel, repos !!!!! tiens bon, le temps passe vite !!!!	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M AL2 + 2000 X 3 départ pont	M AL2 + 3000 X 3 départ pont	camping
	V footing long 14 km Blue bayou-étang gol aller retour- piste cylable-parc jeux étang salé les bains-château d'eau-croc parc par coulée verte	V footing long 20 km avec rythme 20 min Blue bayou-étang gol aller retour- piste cylable-rond point au fond de la plage- camping-route bitume-le long de la route-montée antenne- sable à gauche-coulée verte	Faire au moins 3 groupes selon le nombre... Blue bayou

10 min ou 6 min X 3 :

- ❖ 10 min ou 6 min à allure AL2 – moins 1 km/h
- ❖ 10 min ou 6 min à AL 2 –
- ❖ 10 min ou 6 min (ou ce qu'on peut) à AL 2+

Exemple groupe à VM6 15,5 km/h Manu

- ❖ 10 min à 12,5 km/h soit 1 min 45 au tour
- ❖ 10 min à 13,5 km/h soit 1 min 38
- ❖ 10 min à 14 km/h soit 1 min 33

Je vous transmets plus tard les temps au tour pour cette séance... les séances prochaines vont permettre d'affiner les VMA estimées.....

De moins en moins de séances de VMA à cette période de l'année... du seuil de plus en plus, afin d'éviter toute blessure à 2 mois du grand jour.....