

SEPTEMBRE OCTOBRE 2014

3 SEANCES PAR SEMAINE

RECOMMANDE : 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 38 Echauffement 40 min Retour au calme 10 min réelles !!!	AL 1 terrain vallonné 1H 15	AL 1 terrain vallonné 1H15	
	Nouvelle piste le long de route tamarins Montées avec rythme, retour descente récup	Idem	CAMPING PREVOIR PLOTS Je pars voir cette montée ce soir, je vous donnerai le nombre de tours le soir même...
	6 min allure seuil + 3 tours al2+	6 min seuil + 6 tours al2+	STADE Temps ci dessous
SEMAINE 39 Echauffement 40 min Retour au calme 10 min réelles !!!	AL1 1H20	AL1 1H20	
	M SEUIL antenne 2 TOURS RAPIDES + 2 tours SEUIL récup 2 min 1 tour seuil + 1 tour rapide	Seuil antenne 2 tours RAPIDES + 1 tours SEUIL + 2 TOURS RAPIDES + 2 TOURS SEUIL	CAMPING
	V	V	stade

	2 TOURS + MONTEE BASKET RECUP EN DESCENDANT TEMPS AU TOUR 93 96% VM6 TABLEAU CI DESSOUS 5 fois	Idem 6 FOIS	temps ci dessous
SEMAINE 40 Echauffement 40 min Retour au calme 10 min réelles !!!	AL1 1H 30	AL1 1H 30	
	M parcours santé voir ci-dessous **technique X 5	M parcours santé voir ci-dessous **technique X 7	Camping
	3 TOURS X 5	3 TOURS X 6 LES 3 DERNIERS à 96%	STADE

ECHAUFFEMENTS

NEMO	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON-CROC PARC- PISTE AU DESSUS DE BLUE BAYOU- NEMO	
PARCOURS SANTE G1	CAMPING- PEPINIERE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON COULEE VERTE EN DIRECTION CROC PARC CROC PARC	
PARCOURS SANTE G2	CAMPING – TUNNEL – A DROITE ANCIENNE ROUTE – GRANDS RAILS – A GAUCHE - BUTTE - ANCIEN PARCOURS SANTE – CROC PARC	

SEUIL ANTENNE G1	CAMPING- PEPINIÈRE-TUNNEL SOUS 4 VOIES- MONTEE BETON- A GAUCHE COULÉE VERTE SENTIER LE LONG DE LA ROUTE BARRIÈRE + 1 tour antenne	ECH 40 MIN Poser l'eau à la barrière
SEUIL ANTENNE G2	CAMPING - TUNNEL - COULÉE VERTE – CROC PARC – BITUME - ANCIEN PARCOURS SANTE- COULÉE VERTE SENTIER LE LONG DE LA ROUTE BARRIÈRE	ECH 40 MIN Poser l'eau à la barrière
NOUVEAU PARCOURS SEUIL PARTIE ROULANTE MONTEE DESCENTE	CAMPING PEPINIÈRE ANCIENNE ROUTE BITUMÉE * départ au bout de la coulée verte (où on traverse la route d'étang salé les avirons); coulée verte ; au premier carrefour (où on pose les bouteilles habituellement) à droite vers descente béton en direction du tunnel ; passer devant le tunnel ; prendre à droite ; et monter jusqu'à l'antenne ; descente raide vers barrière ; récup en descendant le long de la route vers le bout de la coulée verte.	*Poser eau vers la route bitumée ; départ de la séance de travail

****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)**

SEUIL et AL2+ piste des avirons

VM6	1 TOUR SEUIL	2 TOURS	3 TOURS	AL 2 + 1 TOUR	2 TOURS	6 TOURS
11.5	2 MIN 13	4 MIN 26	6 MIN 39	2 MIN 03	4 MIN 06	12 MIN 18
12	2 MIN 7	4 MIN 14	6 MIN 21	1 MIN 57	3 MIN 54	11 MIN 42
13	1 MIN 58	3 MIN 56	5 MIN 54	1 MIN 48	3 MIN 46	10 MIN 48
14	1 MIN 49	3 MIN 38	5 MIN 27	1 MIN 40	3 MIN 20	10 MIN
15	1 MIN 42	3 MIN 24	5 MIN 06	1 MIN 35	3 MIN 10	9 MIN 30
16	1 MIN 35	3 MIN 10	4 MIN 45	1 MIN 28	2 MIN 56	8 MIN 48
17	1 MIN 30	3 MIN	4 MIN 30	1 MIN 24	2 MIN 48	8 MIN 24
18	1 MIN 25	2 MIN 50	4 MIN 15	1 MIN 20	2 MIN 40	8 MIN

VM6	93% PAR TOUR	96% PAR TOUR
12	1 MIN 56	1 MIN 53
13	1 MIN 47	1 MIN 44
14	1 MIN 39	1 MIN 36
15	1 MIN 33	1 MIN 30
16	1 MIN 27	1 MIN 24
17	1 MIN 22	1 MIN 19
18	1 MIN 18	1 MIN 15
19	1 MIN 14	1 MIN 11
20	1 MIN 10	1 MIN 08