



PLAN ENTRAINEMENT DU 21/08/19 au 25/09/19

Mercredi : rdv au camping de l'Etang Salé Les Bains à 20h

Vendredi : rdv au stade des Avirons (complexe sportif) à 20h

Attention en cas d'alerte stade Orange Sanguine, le rdv est à 20h à Blue Bayou

Un mail et un message whatsapp sur le Canal Run'Altitude seront envoyés avant 19h

Mercredi	21-août	Paras Butte sens long	Départ bas de la côte 40' en continu	Mercredi	25-sept.	Piste Tamarins	Départ bas piste sable Boucle retour descente sable AL2- : 6 à 8 tours non stop
Vendredi	23-août	Technique de course	Vitesse + technique de course	Vendredi	27-sept.	Renfo	Vitesse + renfo
Mercredi	28-août	Santé court	AL2+ : 3 à 5 tours / récup 2'30 à chaque tour				
Vendredi	30-août	Renfo	Vitesse + renfo				
Mercredi	04-sept.	Piste cyclable	Départ Pil'Up AL2- : 3x(10' / r 3') + (7' / r 2') + 5'				
Vendredi	06-sept.	Technique de course	Vitesse + technique de course				
Mercredi	11-sept.	Antenne douce	4 à 6 tours / récup 2' à chaque tour				
Vendredi	13-sept.	Renfo	Vitesse + renfo				
Mercredi	18-sept.	Coulée verte	AL2+ : 4x7' / récup 3' en marchant				
Vendredi	20-sept.	Technique de course	Vitesse + technique de course				

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU