



PLAN d'AOUT 2018



Participation aux courses

jeudi, août 02, 2018	Côtes		80/85% VMA	echauf 20' et 2x 5 x 1'30 à 2' en cotes BASSENS bar pmu /mairie et gare /mairie recup en desc et 3'	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	
dimanche, août 05, 2018	Route		60/65 % VMA	Sortie longue Saint louis de Montferrand(+/- 15km) et accelerations ludiques	alternative:raccourci vers la blanche retour lachaze 10km plan d'eau (depart ensemble)	OUSSTRIL dans le 40
mardi, août 07, 2018	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
jeudi, août 09, 2018	VMA longue		85/90% VMA	echauf 20' et 2x8' recup 2' /circuit Saint Louis de Montferrand	alternative 2x6'	voir circuit sur mail et whatsapp
dimanche, août 12, 2018	Nature			Parc De La Burthe	duree 1h30 à 2 h possibilite circuit 1h	
mardi, août 14, 2018	VMA sur piste	Étirements	100/105%VMA	echauf 20' et 2 x 8 x 200m recup 100m R3' et 10' retour au calme	alternative 2x6x45"	
jeudi, août 16, 2018	Côtes		80/85% VMA	Echauffement 20 ' + 5 x cote bel Air retour par chemin apres rd point 5x cotes albatros	DEPART PARKING LA GORP rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	voir circuit sur mail et whatsapp
dimanche, août 19, 2018	Route		60/65% VMA	Sortie longue ste eulalie retour carbon blanc bassens (+/- 15 km)	alternative 10 km la blanche	
mardi, août 21, 2018	Footing + PPG	Étirements	100% VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
jeudi, août 23, 2018	VMA longue			echauffement 20 ' + 4 x 2000 recup 1'30 à 2'sur les 10 km du plan d'eau	alternative 4x 1500	Grand Raid des Pyrenées
dimanche, août 26, 2018	Nature			Trail urbain Bassens	possibilite depart faisán pour moins de km	
mardi, août 28, 2018	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	echauf 20' et 10 x 300m recup 200m R3' et 10' retour au calme	ou 2x5x300 avec 3' entre chaque serie	
jeudi, août 30, 2018	Côtes		80/85% VMA	echauf 20' dans faisán et 5 x 1'30 à 2' en cotes des marronniers puis 5xcotes du singe .	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	