



PLAN de Septembre 2018



Participation aux courses

dimanche, septembre 02, 2018	Route		60/75 % VMA	Tour des 2 Ponts 17 km Départ P Lormont Carriet sous le pont d'aquitaine	Possibilite 10 km depart nouveau pont Rive Droite depart différé 10h	24 h VILLENAVE/ Trail de Carignan
mardi, septembre 04, 2018	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	Echauf 40' et Preparation Physique Generale		
jeudi, septembre 06, 2018	VMA longue		70/80% VMA	Echauf 20' et 3x3000recup 2' à 70/80% VMA(allure Marathon) Crcuit VMA St LOUIS	possibilite 3x1500 recup 1'30 et footing	
dimanche, septembre 09, 2018	Nature			Sortie Bayon + ou - 15 Km		
mardi, septembre 11, 2018	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	Echauf 20' et test VMA		
jeudi, septembre 13, 2018	Côtes		80/85% VMA	Cotes Bassens centre" decouverte"	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	
dimanche, septembre 16, 2018	Route		60/75% VMA	circuit Bassen Carbon Blanc +ou- 15km		10 km de PAREMPUYRE
mardi, septembre 18, 2018	Footing + PPG	Étirements	100/105% VMA	Echauf 20' Rattrapage Test VMA	footing ou 2eme test /PPG à voir ou 2X10X30'30'	
jeudi, septembre 20, 2018	VMA longue		70/80% VMA	Echauf 20' et 1x 4000 recup 2'puis 1x3000 recup 2' puis 1x2000 retour footing circuit sur piste cyclable Basens	echauf 20' et 1x2000 recup 1'30 puis1x 1500 recup 1'30et 1x1000 retour footing	
dimanche, septembre 23, 2018	Nature			Bike & run Ste eulalie		
mardi, septembre 25, 2018	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	echauf 20' et VMA PYRANMIDE 200m/300m /400m /500m /400m /300m /200m recup 200m entre chaque puis 10'recup		
jeudi, septembre 27, 2018	Côtes		80/85% VMA	COTES 4XBEL AIR 4XALBATROS 4XANE	PASSAGE RUE DU CANTON AU DEPART	
dimanche, septembre 30, 2018	Route		60/75 % VMA	CIRCUIT ST VINCENT CUBZAC LES PONTS ST ROMAIN LA VIRVEE		