



# PLAN d'Octobre 2018



Participation aux courses

Mardi 2	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	Echauf 20' et Preparation Physique Generale	ACCUEIL DES NOUVEAUX	
Jeudi 4	VMA longue		70/80% VMA	Piste cyclable de Bassens 6x1000M 3' recup	possibilite 4x1000 recup 3'et footing	
Dimanche 7	Nature			La Burthe		
mardi 9	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	Echauf 20' et 2X8X200m recup 100m 3' entre series		
Jeudi 11	Côtes		80/85% VMA	Cote Bassens 2 x 5 x 1' à 1'30"recup en descente	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze	
Dimanche 14	Route		60/75% VMA	circuit AMBARES St Louis +ou- 15km	Posibilite boucle de 8 ou 10km en fonction des présences	
Mardi 16	Footing + PPG	Étirements	100/105% VMA	Echauf 40' + PPG		
Jeudi 18	VMA longue		70/80% VMA	Circuit Ambares 10 km Fartlek /footing avec 4 à 6 accélérations 1 à 2 min		
Dimanche 21	Nature			Trail de Bassens		MARATHON Villages // Grand Trail desTEMPLIERS
Mardi 23	VMA sur piste	Étirements	105%VMA	echauf 20' puis 2x10x30'-30"		
Jeudi 25	Côtes		80/85% VMA	COTES 2X5 X ALBATROS dans un sens puis dans l'autre ;)		
Dimanche 28	Route		60/75 % VMA	Sortie St Loubes à definir		
Mardi 30	Footing + PPG	Étirements	100/105% VMA	Echauf 40' + PPG		