

# **PLAN de Novembre 2018**

Participation aux courses

jeudi, novembre 01, 2018	VMA longue		<b>80/90% VMA</b>	sur la route des ronds points :aller 30' faire le retour en 25'	<b>Passer devant la nouvelle pharmacie, rejoindre ronds points puis sous le pont ,tout droit,devant le cimetiére ambares et tourner pour les meilleurs vers le college...au bout de 30' de course faire demi tour, le meme trajet doit etre fait en 25' pas de recup entre les deux! attention a votre allure</b>	
dimanche, novembre 04, 2018	Nature		60/65 % VMA	sortie faisán retour chemin du canal d'ambares	juste vers bassens retour devant le faisán 8 km	la venir plan sur whatsapp ou mail
mardi, novembre 06, 2018	Footing + PPG	Étirements	<b>60/65 % VMA</b>	footing 20' puis 20 avec acc' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
jeudi, novembre 08, 2018	Cotes		<b>85/90% VMA</b>	Travail de cotes sur bassens	<b>depart parking beauval 19H30 ou a Lachaze 19h15</b>	
dimanche, novembre 11, 2018	Route		<b>60/65 % VMA</b>	Sortie longue ste eulalie retour carbon blanc bassens (+/- 15 km)	10 km du plan d'eau	10km des quais de bordeaux
mardi, novembre 13, 2018	VMA sur piste	Étirements	<b>100/105%VMA</b>	echauffement 20' puis test VMA 6'		
jeudi, novembre 15, 2018	VMA longue		<b>70%/85%/95% VMA</b>	sur piste bassens 3000 allure 42km puis 2000 allure 21km puis 1000 allure 10km	<b>TRAVAIL SUR ALLURE SPECIFIQUE SUITE AU TEST VMA</b>	
dimanche, novembre 18, 2018	Nature		60/65% VMA	Sortie BAYON /travail denivele 15km		
mardi, novembre 20, 2018	Footing + PPG	Étirements	<b>100% VMA</b>	footing 20' puis 20 avec acc' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
jeudi, novembre 22, 2018	Cotes			Travail de cotes 5 belair et 5 sur piste cyclable Belair		
dimanche, novembre 25, 2018	Route			BIKE AND RUN Ste EULALIE		
mardi, novembre 27, 2018	VMA sur piste	Étirements	<b>100%VMA</b>	echauffement 20' puis 2x5x200 recup 100m	ou 2x4x200 recup 100m	
jeudi, novembre 29, 2018	VMA longue		<b>80/85% VMA</b>	sur piste bassens 3X2000 AS 21		