

PLAN DECEMBRE 2018

Participation aux courses

dimanche, décembre 02, 2018	Route		60/65 % VMA	Sortie longue voie ferrée Michelin, étang Bassens, piste cyclable CB (+/- 14km)	alternative 10km plan d'eau	
mardi, décembre 04, 2018	Côtes			echauf 20' et 2x 5 x 1'30 en cotes BASSENS bar pmu /mairie et gare /mairie recup en desc et 3'	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	
jeudi, décembre 06, 2018	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escaliers, fentes, gainage ...	(BERNATET /BAS DE BEL AIR /CUISINE)	TELETHON
dimanche, décembre 09, 2018	Nature			parc de l'Ermitage /Palmer (10 à +/- 15 km)	duree 1h30 à 2 h possibilite circuit 1h	
mardi, décembre 11, 2018	VMA longue		85/90% VMA	echauf 20' et 2x8' recup 2' /circuit les rond point retour centre ambares	alternative 2x6'	
jeudi, décembre 13, 2018	VMA sur piste	Étirements	100/105% VMA	<i>sortie Bordeaux "Marche de noel"</i>		
dimanche, décembre 16, 2018	Route		60/65% VMA	Circuit "Danielle" chem de la vie/quinsus/La Blanche (+/- 12km)	alternative sans la blanche 9km OU RALLONGE ST LOUIS DE MONTFERRAND 15+/-	
mardi, décembre 18, 2018	Côtes			echauf 20' et 5x les 2 côtes de l'ane et albatrosse (1'45) recup en descente et 3'		
jeudi, décembre 20, 2018	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...	chemin de la vie/ vers ronds points/ retour chapelle paulin de nole	
dimanche, décembre 23, 2018	Nature			DEPART YVRAC (piste aviation),MONTUSSAN ST EULALIE 15Km +/-	alternative Ambares /Faisan 10km	
mardi, décembre 25, 2018	VMA longue		70/80% VMA	Circuit Ambares 10 km Fartlek /footing et 4 à 6 accélérations 1 à 2 min	Entrainement peut etre a reflechir plus tot en fin de journee?	
jeudi, décembre 27, 2018	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	echauf 20' et VMA PYRAMIDE 200m/300m /400m /500m /400m /300m /200m recup 100m entre chaque puis 10'recup		
dimanche, décembre 30, 2018	Bike /run			circuit sur ambes		
mardi, janvier 01, 2019	Côtes			echauf 20' puis cotes Trail de bassens	DEPART PARKING BEAUVAL a voir heure de rdv plus tot dans la soiree?	