



PLAN DE JANVIER 2019



					Participation aux courses	
mardi, janvier 01, 2019	BONNE ANNEE A TOUS				COURSE DE RECUP ;) 17h LACHAZE	
jeudi, janvier 03, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
dimanche, janvier 06, 2019	Nature:/route			DEPART YVRAC (piste aviation),ARTIGUES puis retour ST EULALIE 15Km +/-	alternative Ambares /Faisan 10km	
mardi, janvier 08, 2019	Côtes			echauf 20' puis cotes Trail de bassens	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	
jeudi, janvier 10, 2019	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	echauf 20' et VMA PYRANMIDE 200m/300m /400m /500m /400m /300m /200m recup 100m entre chaque puis 10'recup	Alternative 100/200/300/400/300/200/100	
dimanche, janvier 13, 2019	Route		60/65% VMA	Sortie longue ASQUES /ST Romain la Virvee (+/- 15 km)	DEPART PARKING lac de ST Vincenyt de paul au pied du Pont Gustave EIFFEL	WEEK END CAUTERETS
mardi, janvier 15, 2019	VMA longue		70/80% VMA	Piste cyclable de Bassens 6x1000M 3' recup	possibilite 4x1000 recup 3'et footing	
jeudi, janvier 17, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
dimanche, janvier 20, 2019	Nature			L'ermitage/Lormont	DEPART 9H LACHAZE POUR COVOIT	TOUR DE LA METROPOLE
mardi, janvier 22, 2019	Côtes			cotes Ambares a voir 5x2 cotes		
jeudi, janvier 24, 2019	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	Echauffement 20' puis 2x 10x 30' 30' avec 3min entre les 2serie	Alternative 8 ou 6 x 30'	
dimanche, janvier 27, 2019	Route		60/65% VMA	Circuit route st loubes ste eulalie	Depart covoit a prevoir 9h Lachaze	
mardi, janvier 29, 2019	VMA longue		70%/85%/95% VMA	sur piste bassens 3000 allure 42km puis 2000 allure 21km puis 1000 allure 10km	ANNIV GUIGUI	
jeudi, janvier 31, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		