



PLAN DE FEVRIER 2019



COURSES

dimanche, février 03, 2019	Nature:/route			Circuit "La Laurence" st loubes	DEPART 9H LACHAZE POUR COVOIT	
mardi, février 05, 2019	TRAIL BY NIGHT			circuit 70% trail entre Ambares et le Faisan Bassens		
jeudi, février 07, 2019	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	echauf 20' et 2x6x300m recup '100 m/3' entre serie et 10' retour au calme	alternative 2x4x300m	
dimanche, février 10, 2019	Route		60/65% VMA	circuit tour d'Ambares et St louis +/- 20km		
mardi, février 12, 2019	VMA longue		70/80% VMA	sur piste Bassens 3000 allure 42km puis 2000 allure 21km puis 1000 allure 10km		
jeudi, février 14, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
dimanche, février 17, 2019	Nature			"La Burthe"	DEPART 9H LACHAZE POUR COVOIT	
mardi, février 19, 2019	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, février 21, 2019	VMA sur piste	Étirements	100%VMA	Echauffement 20' puis 2x 8 X 200 recup 100m avec 3' entre les 2 series	Alternative 2x 6 x 200 m	
dimanche, février 24, 2019	Route		60/65% VMA	course du plan d'eau		la "BARJOT TRAIL "
mardi, février 26, 2019	VMA longue		85%/95% VMA	parcours 30' rond point cimetiere retour college puis meme circuit dans l'autre sens en 25' sans pause		
jeudi, février 28, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		