



PLAN MARS 2019



Participation aux courses

dimanche, mars 03, 2019	NATURE /TRAIL		60/65 % VMA	canal d'ambares, faisant trail bassens +/- 15 km	alternative 10km plan d'eau	
mardi, mars 05, 2019	Côtes		100/105% VMA	echauf 20' et 5x les 2 côtes d'AMBARES recup en descente et 3' entre les 2 series	CARNAVAL Venez courir déguisé	
jeudi, mars 07, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
dimanche, mars 10, 2019	ROUTE			Circuit "Danielle" chem de la vie/quinsus/La Blanche (+/- 12km)		TRAIL DE BASSENS / TRAIL ST EMILION
mardi, mars 12, 2019	VMA longue		70/80% VMA	echauf 20' et 3x 2000 m recup 2' circuit piste cyclable bassens	Alterntive footing	
jeudi, mars 14, 2019	VMA sur piste		100% VMA	echauf 20' et VMA PYRAMIDE 200m/300m /400m /500m /400m /300m /200m recup 100m entre chaque puis 10'recup		
dimanche, mars 17, 2019	NATURE		60/65% VMA	BAYON RDV 9H LACHAZE POUR COVOIT	alternative LA Blanche 10km	TRAIL DU VENTOUX
mardi, mars 19, 2019	Côtes		100/105% VMA	echauf 20' puis cotes BASSENS bar pmu /mairie et gare /mairie et escalier recup en desc et 3'	DEPART PARKING BEAUVAL rdv 19h30 ou 19h15 Lachaze (covoit)	
jeudi, mars 21, 2019	Footing + PPG	Étirements	60/65 % VMA	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...		
dimanche, mars 24, 2019	BIKE AND RUN			ASQUES ST ROMAIN LA VIRVEE	alternative Ambares /Faisan 10km	
mardi, mars 26, 2019	VMA longue		70/80% VMA	Circuit Ambares 10 km Fartlek /footing et 4 à 6 accélérations 1 à 2 min	chemin de la vie/ vers ronds points/centre ambares vers bel air retour bernatet	
jeudi, mars 28, 2019	VMA sur piste		100% VMA	echauf 20' et 2 x 8 x 200m recup 100m R3' et 10' retour au calme	alternative 2x6x200	
dimanche, mars 31, 2019	NATURE		60/65% VMA	L'ermittage/Lormont	DEPART 9H LACHAZE POUR COVOIT	TRAIL SARRA KORIKA