



# PLAN d'AVRIL 2019



Participation aux courses

jeudi, avril 04, 2019	<b>Footing + PPG</b>	Étirements	<b>60/65 % VMA</b>	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...	
dimanche, avril 07, 2019	<b>PREPA 10KM PLAN D'EAU</b>			<b>DISTRIBUTION FLYERS EN BOITES AUX LETRES SUR PARCOURS</b>	
mardi, avril 09, 2019	<b>Côtes</b>		<b>100/105% VMA</b>	echauf 20' puis cotes BASSENS bar pmu /mairie et gare /mairie et escalier recup en desc et 3'	possibilite de suivre en ne faisant qu'une fois les diferentes cotes
jeudi, avril 11, 2019	<b>PREPA 10KM PLAN D'EAU</b>			<b>FOOTING AVEC MARQUAGE KILOMETRIQUE SUR LE PARCOURS</b>	
<b>SAMEDI 13 AVRIL COURSE DU PLAN D'EAU, MERCI A TOUS DE VOTRE PARTICIPATION</b>					<b>REPAS DE CLÔTURE</b>
<b>Dimanche 14 Avril, Recup, footing autour de la blanche pour les plus valeureux ;)</b>					
mardi, avril 16, 2019	<b>VMA longue</b>		<b>85/90% VMA</b>	sur piste bassens 3000 allure 42km puis 2000 allure 21km	
jeudi, avril 18, 2019	<b>Footing + PPG</b>	Étirements	<b>100% VMA</b>	footing 45' et préparation physique générale 20' : escalier, fente, gainage ...	
dimanche, avril 21, 2109	<b>Route/CHEMIN</b>		<b>60/65% VMA</b>	25 km :Entrainement specifique TRAIL 20'course /10'marche YVRAC ARTIGUES	alternative 10 km la blanche
mardi, avril 23, 2109	<b>Côtes</b>		<b>100/105% VMA</b>	5x les 2 côtes d'AMBARES recup en descente et 3' entre les 2 series	
jeudi, avril 25, 2109	<b>VMA sur piste</b>	Étirements	<b>100%VMA</b>	Echauffement 20' puis 2x 8 X 200 recup 100m avec 3' entre les 2 series	alternative 2x6x200
dimanche, avril 28, 2019	<b>Nature</b>			BAYON +/- 15 km avec denivelé	<b>RDV 9H LACHAZE POUR COVOIT</b>
mardi, avril 30, 2019	<b>VMA longue</b>		<b>85/90% VMA</b>	Piste cyclable de Bassens 6x1000M 3' recup	