

ENTRAINEMENT COURSE A PIED ANDERNOS TRIATHLON
mars avril 2020

MARS

JEUDI	WE	Mardi
5/03 : 25' + 4*(500/r1'15/400/r1'/300) R3'4' R 10'	Footing 1h15 ave 8km allure semi	Footing 1h Gainage
12/03: 25' + :échauffement 25' + 4*200m @ 110 % VMA (récup tps d'effort) R2'+ 3*300m @ 105 % VMA (récup tps effort) R2'30 + 2*400 @ 100 % VMA (récup tps effort) R3' 3*300m @ 105 % VMA (récup tps effort) R2'30 4*200m @ 110 % VMA (récup tps d'effort) R= 10' + Gainage	L'audengeoise 5/10/16km au choix (inscription ouverte)	Footing 1h Gainage
19/03 : 25' + 5*200 (110%) r1' +R 2' + 5*300 (105%) r1'15 + R3' + 5*200 (110%) r=1' + R5/10'	20' + 2'4'6'8'6'4'2' r=1/2 W (allure 10km+++) + récup 10'	Footing 1h Gainage
26/03 : 25' + 15 fois 200m @ 110 % VMA (récup tps d'effort)/(10' récup générale)	10km st médard en jalles	Footing 1h Gainage

AVRIL

JEUDI	WE	Mardi
<p>2/04 : 25' + 6*500m @ 100 % VMA (récup 1'/1'15) R=3'+ 4*400m @ 100/105 % VMA (récup 1'/1'15) R=3 2*200 @ 110 % VMA récup tps d'effort R= 10'</p>	<p>20' + 2*20' allure semi + R 10'</p>	<p>Footing 1h Gainage</p>
<p>9/04 : 25' + 15*300m @100%VMA récup tps d'effort + 10'</p>	<p>Spé triathlon : Enchaînement 45'/1h vélo + 5km CAP</p>	<p>Footing 1h Gainage</p>
<p>16/04 : 25' + 20* 200m 100 % VMA récup tps de course+ 10'</p>	<p>Spé triathlon : Enchaînement Tri M : 15km vélo progressif+ 2km CAP+ 10km vélo + 2km CAP + 10km vélo + 2km CAP Tri L :15km Vélo progressif +4km CAP+ 15km vélo + 4km CAP +15km vélo + 4km CAP</p>	<p>Footing 1h Gainage</p>
<p>23/04 (vacances scolaires) : Séance dans le bois à coté du stade :25' + fartleck 2'4'6'8'6'4'2' (allure 10km +++) R=1/2 + 10' Pour ceux qui préparent le L : 4'/6'/8'/12'/8'/6'/4' allure semi R (2'/3/3/3/3/2) +5' récup générale</p>	<p>Spé triathlon : Enchaînement Tri M : 15km vélo progressif+ 4km CAP allure 10km+ 10km vélo + 2km CAP allure 10km Tri L :20km Vélo progressif+4km CAP allure semi+ 15km vélo + 4km CAP allure semi+ 10km vélo + 2km CAP allure semi</p>	<p>Footing 1h Gainag</p>
<p>30/04 (vacances scolaires) : 20' + 8*30"30"+ 5'</p>	<p>Triathlon Lacanau M/L Bonne course !</p>	