

ENTRAINEMENTS FEVRIER ET MARS 2010

	février	mars
SEMAINE 1	8 km	20' + 7 x 1000 m moyenne 5'12''+ 05' retour au calme, très humide + asthme = bof bof
	20' vélo elliptique +3/4 d'heure piscine	45' à jeun + ½ heure de piscine + 20 km en vtt
	20' vélo elliptique +20 mn échauffement + pyramide 1'/2'/3'/4'/5' et 4'/3'/2'/1'/	3 x 7000 m = 1 à 80% -1allure 6heures – 1 récup
	20 km tranquillou (essai nouvelles chaussures bien trop lourdes)	**** Transport de bois 7 à 8 stères (3 remorques + 2 camions) stockage + tronçonnage
	****	**** idem
	****	**** idem
	10 km de Ravensberg avec Handy Aventures	20 km allure 6 heures en 1h50'
SEMAINE 2	20' échauffement + 8x 200 m et 8 x 400 m environ à 80%	****
	45' à jeun	5000 m allure 6 heures + 6 x 100 m+ 5000 m allure 6 heures
	20' + 5 x 1000 m allure moyenne à 4'45''	5000 m tranquillou
	60' dans la neige avec des trails et guêtres	****
	20' + 4 km à 4'40'' de moyenne	15' vélo elliptique 5000 m allure 6 heures + 5 x 100 m + 1000 m allure 6 heures
	9 km	****
	****	Les 6 heures de La Gorgue
SEMAINE 3	****	- 6 kg depuis le Raid 28
	12 km en 1h10 neigeux + trail	
	30' vélo elliptique + 20' échauffement+ 10 x 400 m à 90%	
	45' à jeun	

	21,5 km dans les dunes vallonnées	
SEMAINE 4	20' vélo elliptique	
	45' à jeun	
	24 km moyenne 6'31''	
	25mn intense de vélo elliptique	
	14 km moyenne 10,8 km/h	
	10 km à jeun	
