

Ambares Sport Endurance

Plan d'entraînement de Aout 2016

| Date        | Séance  | Course route          | Course nature | Participants |
|-------------|---|-----------------------|---------------|--------------|
| Mardi 2     | Echauffement jusqu'à église Ambarès + 6 fois le tour de l'église allure 2 (récup 2 min) |                       |               |              |
| Jeudi 4     | Circuit des 10km,4x8' au départ du 3ème km (récup 4min en revenant sur les derniers)    |                       |               |              |
| Dimanche 7  | Circuit ST LOUBES-YVRAC-MONTUSSAN 15km(départ de chez Kévin)                            | 5 et 10km de Coimères |               |              |
| Mardi 9     | Circuit des côtes (ALBATROS,EGLISE ,JOSEPH CABANE),4 x chacune                          |                       |               |              |
| Jeudi 11    | Circuit piste Bassens,2 séries de 3x 1000m (départ en haut de bel air)                  |                       |               |              |
| Dimanche 14 | Circuit des Ponts de Bordeaux (Pont Chaban-Pont St Jean).2 ou 3 tours selon coureurs    |                       |               |              |
| Mardi 16    | Circuit Plan d'eau , 5x500m,départ au 3km, récup jusqu'au km suivant                    |                       |               |              |
| Jeudi 18    | Circuit des 3 boucles (1 <sup>er</sup> footing,2eme 80 % VMA, 3ème 90 % VMA)            |                       |               |              |
| Dimanche 21 | Sortie LA BURTHE  |                       |               |              |
| Mardi 23    | Echauffement 20' - piste 2 séries de 200-300-400-300-200,récup 100m en trotinant        |                       |               |              |
| Jeudi 25    | Circuit des côtes (BEL AIR et MARRONIERS) 4 x chacune                                   |                       |               |              |
| Samedi 27   |   | 12km de Beychevelle   |               |              |
| Dimanche 28 | Sortie SANGUINET (17km entre route et nature)   |                       |               |              |
| Mardi 30    | Circuit Plan d'eau , 5x1000m,départ au 3km, récup 2 à 3min                              |                       |               |              |