

PREPA RAID DU GOLFE 2018 (56km)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
							Trail ARZON (28km)
				Footing 1h			Footing 1h
1	09-15/04	Stade 30*30*10 (2 series)		45' + 3*8min allures seuil (stade)		1h30 (vélo)	Course 2h (dont 2*4000)
2	16-22/04	stade (100-200-300-200-100) * 2 series		45' + 2*12min allures seuil (bois kerozer)		2h00 (vélo)	2h30 (1h45 + 30' allure semi + 15' recup
3	23 -29/04	50' + 5' (allure 10km) + 8*100m		45' + 4*8min allures seuil (stade)		1h30 (vélo)	4h (rando 15%-course 85%)
4	30/04 - 06/05	1h10 + 5' (allure 10km) + 12*100m		45' + 3*12min allures seuil (bois kerozer)		2h00 (vélo)	2h (1h30 + 20' allure semi + 10' recup
5	07 -13/05	1h00 + 10*100m		1h00 (vélo)			Footing 1h
6	14-20/05	30' + 10*100m		40'			Les gendarmes et voleurs 32km
7	21-27/05			Footing 1h		1h30 (vélo)	Course 1h30
8	28/05 - 03/06	1h10 + 5' (allure 10km) + 12*100m		45' + 3*12min allures seuil (bois kerozer)		1h30 (vélo)	2h (1h30 + 20' allure 12km/h + 10' recup
9	04-10/06	1h + 5' (allure 10km) + 10*100m		45' + 4*8min allures seuil (stade)		1h (vélo) + 1h (course à pied)	4h (Echau + 1h à 11km/h + 30min à 12km/h+Recup)
10	11-17/06	1h10 + 5' (allure 10km) + 12*100m		45' + 3*12min allures seuil (bois kerozer)		1h30 (vélo)	2h30 (1h45 + 30' allure semi + 15' recup
11	18-24/06	1h00		1h00 (vélo)			1h00
12	25 au 01/07	30'		20'		Raid du Golfe (56km)	

Si fatigue pas seance samedi

Récup à reprendre (à voir)