

Objectif : Allingeoise	
-------------------------------	--

S18	Semaine Récup	100 à 110%
	Mardi : Tour du mur de Ripaille (Récup)	
	Jeudi :RDV cité de l'eau / Parc d'Amphion 2x 8x30"	
S19	Mardi :RDV cité de l'eau / Fractionné court :	
	1/ Pont feu vert (monté vite, récup descente, retour long voie ferrée vite) Récup3'	
	2/long voie ferrée montée raide (vite) retour descente lent (1+2 x 2 à 3 suivant niveau)	
	Jeudi : Thollon avec Pascal	
	Dimanche : Reconnaissance trail Allingeoise : RDV Place du Lyaud 8h30	
S20	Mardi : RDV église Maxilly 18h30 (sortie dans les bois avec dénivelé)	
	Jeudi :RDV cité de l'eau / tour dans les vignes de Marin	
S21	Mardi : RDV place du Lyaud à 18h30 (Montée à la montagne des sœurs)	80à 90%
	Jeudi : RDV cité de l'eau / VMA longue dans les coteaux de la capéconne (8'x3 récup 4')	
S22	Mardi : RDV cité de l'eau / footing sur terrain souple	
	Jeudi :RDV cité de l'eau / footing sur terrain souple ALLINGEOISE	