

## SAISON 2021/2022

Planning Entraînements des Coureurs du Lac Bleu- 2021/2022							
	lundi	mardi 19h30 départ	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Du 27/06 au 3/07		<b>Stade de Biliou</b> E + 3 x ( 2 x 45"/30" + 100m d+ 90% ou 1km de montée desc cool, 2 x 45"/30" ) r 3'		footing libre			28km Trail des Passerelles (1600 d+) / 14km duo Mine Express
Du 4 au 10/07		Mika indispo (boulot) 3 x 12' (1' VMA, 1' cool, 7' allure trail court , 3' 90% vma), récup 3' cool		footing libre		Trail des Passerelles (26km, 16km, 42km et 67km)	
Du 11 au 17/07		<b>séance chez Agnès puis repas partagé</b> 2 séries de 5' (1'40 80/85% et 20" rapides...)		Trail de Châbons/Trail Fleur du Roy à Corrençon		Oisans Trail Tour à Vaujany (22 à 85km)	
Du 18 au 24/07	Bon été et bonnes vacances, rdv le 30/08 au stade de Biliou !						