

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT STAGE FEDERAL PAQUES AU PORTUGAL

DATE	MATIN	APRES-MIDI
Di. 3 avril 2005	10km GA1	4-6km GA1
Lu. 4 avril 2005	6-8 km GA1	10-12 km GA1 + 10 x 50m pentes (kleine Hügel)
Ma. 5 avril 2005	6-8 km GA1	GA2 (6-8 x 1300m sur piste de cross)
Me. 6 avril 2005	8-12 km GA1 ou Natation	REPOS
Je. 7 avril 2005	7.00 h. 4-6 km réveil 10.00 h. coordination	12 -15 km GA1
Ve. 8 avril 2005	7.00 h. 4-6 km réveil 6/8/10/12 km GA2	8-10 km GA1
Sa. 9 avril 2005	6 km GA1 + PPG (renf. musculaire)	8-12 km GA1 + GA2
Di. 10 avril 2005	7.00 h. réveil musculaire 2 X 10 x 200 m GA2 R. 200m	RETOUR

Me. 13 avril 2005	INS	17.30 h.	Pentes / Hügeltraining (p.ex. : 8-10 x 30")
Me. 20 avril 2005	INS	17.30 h.	Idem
Me. 27 avril 2005	INS	17.30 h.	idem

GA1 : Grundlagenausdauer 1 = endurance fondamentale

GA2 : Grundlagenausdauer 2 = endurance spécifique

« L'endurance t'amènera à la ligne d'arrivée, mais la vitesse t'y amènera le premier ! »