

Avril 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
01	02	03	04	05	06	07	
	COLLINE AUX OISEAUX		SUPER U	CHASSENEUIL			LUSIGNAN
	2 SERIES 3 à 4 FOIS 400m RECUP DESCENTE 2' ENTRE LES SERIES		3 à 4 FOIS 5' RECUP = 1'30	LA 86D+ 10,6 / 18,6 Km		SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	CHEMIN DE LA FEE MELUSINE 8 / 13 / 20 KM
08	09	10	11	12	13	14	
	CHIRE		GADIOT		LIGUGÉ		FUTUROSCOPE
	2000 / 1000 / 500 2' / 1' 2000 / 1000 / 2000		2 SERIES 4 à 6 FOIS 300m r = 30" R = 2'		RELAIS NOCTURNE	SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	MARATHON DU FUTUROSCOPE SEMI
15	16	17	18	19	20	21	
	STADE		CHAUME		CHATELLERAULT		VOUNEUIL S/VIENNE
	2 SERIES 8 à 10 FOIS 30/30 R = 3' / 1'		6 à 8 FOIS 50/100/150 R = DESCENTE		CHATEL'CUP 5/10 Km	SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	LA COURSE DU PINAIL 8 / 12 / 18 Km
22	23	24	25	26	27	28	
	SUPER U		STADE				SAINT SAVIN
	4 à 5 FOIS 1000m R = 1'30		2 à 3 SERIES 200/300/400/500 r = 30/40/50 R = 2'			SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	COURSE NATURE 7 / 9 / 15 / 23,5
29	30	01	02	03	04	05	
	SUPER U						
	2 séries 1'/2'/4'/2'/1' r30" R = 3min VMA : 90%						

DEBUT DES SEANCES AVEC 20' D'ECHAUFFEMENT DANS VOUILLE VMA : 60/70%

FIN DE SEANCES 10' RECUPERATION VMA : 50/60 %

EN ROUGE : VMA SUPERIEUR A 15 OU CEUX QUI VEULENT