

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