

# Mai 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
29	30	01	02	03	04	05	
		NEUVILLE	<b>TERRAIN VALLONNE</b>				OYRE
		COURSE BELLEFOIS	FOOTING 1H		VTT 2H	SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE	FOULEES ROND DU CHENE 9 / 14 / 24 Km
06	07	08	09	10	11	12	
	<b>TERRAIN VALLONNE</b>		<b>COLLINE AUX OISEAUX</b>				CHABOURNAY
	FOOTING 50' 6 FOIS 15" R = DESCENTE A LA CHAUME		6 FOIS 3' R = 1'30		VTT 1H30	SORTIE 1H40 PARCOURS AVEC DENIVELE	LES FOULEES DE CHAB 9,7 / 15 / 24 Km
13	14	15	16	17	18	19	
	<b>SUPER U</b>		<b>CHIRE</b>				
	SUR TERRAIN BMX 2'/3'/3'/4' R = 1'30		10 FOIS 1'30 R = 45"		VTT 2H30	SORTIE 1H50 PARCOURS AVEC DENIVELE	
20	21	22	23	24	25	26	
	<b>CHAUME</b>		<b>COLLINE AUX OISEAUX</b>				MARIGNY BRIZAY
	2 FOIS 8 à 10 30/30		8 à 10 FOIS 1' R = DESCENTE		REPOS	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE	TRAIL DES VIGNES 7 / 14 / 24 Km
27	28	29	30	31	01	02	
	<b>EGLISE</b>		<b>STADE</b>				
	10 FOIS 1' R = DESCENTE		2 SERIES 8 à 10 FOIS 200m r = 30' R = 3'				

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**