

# Juin 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
27	28	29	30	31	01	02	
					QUINCAY		LATHUS
					RUN AND CO 8 ET 14 Km	SORTIE 2H15	TRAIL ROC ET GARTEMPE 29 / 20 / 12 / 5 KM
03	04	05	06	07	08	09	
<b>COLLINE AUX OISEAUX</b>			<b>GADIOT</b>		VTT		BERUGES
	2 SERIES 5 FOIS 1'30 r = DESCENTE R = 3'		6 à 8 FOIS 400m R = 45"		1H30	SORTIE 2H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	TRAIL DE L'OPPIDUM 9 / 15 / 27 Km
10	11	12	13	14	15	16	
	<b>STADE</b>		<b>FOOTING</b>				VERNON
	2 SERIES DE 8 FOIS 30/30 R = 2'		30 à 45'			SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	LES FOULEES DE VERNON 7,5 / 15 KM
17	18	19	20	21	22	23	
	<b>CHIRE</b>		<b>SUPER U</b>		MIGNALOUX		NIEUIL L'ESPOIR
	5 FOIS 4' r = 1'30		5' / 4' / 3' / 2' / 1' R= 2' / 1'30 / 1' / 30"		LES FOULEES 5 ET 10 Km	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	CHALLENGE JEAN LE BON 7,5/15 Km FOULEES DE NIEUIL L'ESPOIR
24	25	26	27	28	29	30	
	<b>STADE</b>		<b>CHAUME</b>			BLOSSAC	
	2 SERIES 8 à 10 FOIS 200m r = 30" R = 2'		6/8 séries COTE 50m/RECUP 50m COTE 100m/RECUP 50m COTE 150m/REC DESCENTE CHAISE 30"			EKIDEN 5/10/5/10/5/7,5 CONTACTER SAM POUR PARTICIPER (INSCRIPTION PRIS EN CHARGE PAR LE CLUB)	

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