

Août 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
29	30	31	01	02	03	04	
			SUPER U		SAVIGNY SOUS FAYE		
			800/600/400/200/800 90"/60"/45"/30"		LA RUEE SAVIG. 10,3	SORTIE 1H&5 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	
05	06	07	08	09	10	11	
	CHIRE		STADE				
	4 fois 5' R = 90"		2 SERIES 10 FOIS 30/30 R = 3'			SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	
12	13	14	15	16	17	18	
	COLLINE AUX OISEAUX		FOOTING				
	3 à 4 FOIS LES 3 COTES ENVIRON 200m RECUP DESCENTE		1H			SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
19	20	21	22	23	24	25	
	CHEMIN DES QUARTS		GADIOT		ST MARTIN LA PALLU		CHAUVIGNY
	3 à 4 FOIS 800m R = 90"		2 séries 4(5) X 400m r1' R2'		5 / 10 KM	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	TRAIL DES CHATEAUX 8 / 12 / 25 / 53KM
26	27	28	29	30	31	01	
	GORANDE		FOOTING				
	2 séries 1'/2'/4'/2'/1' r30" R = 3min		1H FORET REGROUPEMENT SENTIER DES MERVEILLES				

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