

Juillet 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
01	02	03	04	05	06	07	
	GADIOT		FOOTING	ROCHE PREMARIE			JAUNAY MARIGNY
	4 à 6 FOIS 600m R = 1'		FOOTING 55'	5 / 10 RELAIS		SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	RELAIS POUR LA VIE
08	09	10	11	12	13	14	
	CHIRE		STADE				
	4 FOIS 5' R = 1'		RELAIS 330m			SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	
15	16	17	18	19	20	21	
	COLLINE AUX OISEAUX		SUPER U				
	3 FOIS 150m SUR LES 3 COTES R = DESCENTE		2 FOIS 1500m 2 FOIS 1000m			SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
22	23	24	25	26	27	28	
	EGLISE/CHAUME		STADE				
	10' EGLISE 10' CHAUME		2 séries 4(5) X 400m r1' R2' VMA : 85%			SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
29	30	31	01	02	03	04	
	SUPER U						
	2 séries 1'/2'/4'/2'/1' 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