

Octobre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
30	01	02	03	04	05	06	
	STADE		FOOTING				TVP
	4 à 6 FOIS 300/200/100 RECUP = 100m		50 MIN EF = 70% VMA			SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	TVP RENDEZ VOUS SAMEDI SOIR A BERUGES POUR SUPPORTER NOTRE EQUIPE
07	08	09	10	11	12	13	
	SUPER U		STADE		CENON		VOUNEUIL SOUS BIARD
	2 à 3 FOIS 1500m R = 90"		TEST VMA OU 8 à 10 FOIS 300m R = 30"		LA CENONAISE 5 ET 10KM 100% FEMININ	SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	10 ET 20 KM DES FONDUS
14	15	16	17	18	19	20	
	STADE		GORANDE		SEVRES ANX.		ST MAURICE LA C.
	TEST VMA OU 4 à 6 FOIS 600m R = 60"		3 à 5 FOIS 1000m R = 90"		TRAIL DES CHATAIGNIER 7 ET 14 KM	SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	L'ECHAPPEE BELLE 7,5 / 15 KM
21	22	23	24	25	26	27	
	EGLISE/CHAUME		STADE				NOUAILLE MAUPERTUIS
	10'/10' CHAISE 2 à 3' ENTRE		4 FOIS 400m r = 45" 3 FOIS 300m r = 30" 4 FOIS 200m r = 15"			SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	SUR LA TRACE DES CAGOUILLES 8,5 / 17 KM
28	29	30	31	01	02	03	
	SUPER U		SUPER U				
	2 séries 1'/2'/4'/2'/1' r30" R=3min VMA : 90%		PARCOURS RELANCE (VTT) 6 à 10 FOIS 2' r=30"				

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