

Septembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
02	03	04	05	06	07	08	
	STADE		SUPER U				
	2 SERES 6 FOIS 45"/45" R = 2'		4 à 5 FOIS 1000m R = 90"			SORTIE 1H30	
09	10	11	12	13	14	15	
	SUPER U		GADIOT				POITIERS
	5 à 6 FOIS 1000m R = 60"		2 SERIE 4 à 5 FOIS 300m r = 30" R = 2'			SORTIE 1H45	URBAN TRAIL 10 Km
16	17	18	19	20	21	22	
	STADE		LA CHAUME				AVANTON
	2 SERIES 200/300/400/500/300/20 30"/45"/60"/90"/45" R=3'		6 à 8 50/100/150m RECUP DESCENTE			SORTIE 2H	TRAIL CONE D'OR 6 / 10,5 /21 Km
23	24	25	26	27	28	29	
	COLINE AUX OISEAUX		FOOTING		VIVONNE		ISLE JOURDAIN
	8 à 10 FOIS 150m RECUP DESCENTE		1h		FOULEES DE L'ESPOIR 7,5 /15 Km	SORTIE 1H45	FOIULEES DU VIADUC 5 / 10 / 17 Km

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