

Novembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
04	05	06	07	08	09	10	
	FOOTING		STADE				ST JULIEN L'ARS
	FOOTING 50'		100/200/300/400/500 r = 100m R = 2' 500/400/300/200/100			SORTIE 1H30	LES FOULEES DE ST JU 8,5 / 17 Km
11	12	13	14	15	16	17	
	STADE		SUPER U				BONNEUIL MATOURS
	2X 30/30 + 2X 45/45 2X 60/60 + 2X 75/75 2X 45/45 + 2X 30/30		3 à 4 X 6 min R = 2'			SORTIE 1H45	LES FOULEES BONNIMATOISES 5 / 10 Km
18	19	20	21	22	23	24	
	SUPER U		CHAUME				ANTRAN
	4 à 5 800m R = 1'30" VMA = 85 %		20' COTE 150m RECUP DESCENTE			SORTIE 2H00	TRAIL DE LA ROSE 9,5 / 18 / 27 Km
25	26	27	28	29	30	01	
	STADE		SUPER U				
	2 SERIES 6 FOIS 200m r = 30" R = 2'		1 X 1000m r = 1' 2 x 1500 r = 2'				

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