

# Janvier 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
30	31	01	02	03	04	05	
			<b>STADE</b>		MONTMORILLON		
			6 à 8 FOIS 400m R = 1'		TRAIL URBAIN 5 / 10 / 15 Km	SORTIE 1H15	
06	07	08	09	10	11	12	
	<b>SUPER U</b>		<b>FOOTING</b>				FONTAINE
	4 à 5 FOIS 4' R = 1'30		1h			SORTIE 1H30	LE RELAIS DES GARS'Z'ELLES 10 EN RELAIS OU 20 Km SOLO
13	14	15	16		18	19	
	<b>STADE</b>		<b>SUPER U</b>	GALETTE			LIGUGE
	2 SERIES 8 à 10 FOIS 200m r = 30" R = 2'		3 à 4 FOIS 5' R = 2'			SORTIE 1H45	TRAIL INSOLITE 9 / 18 / 26 Km
20	21	22	23		25	26	
	<b>CHAUME / EGLISE</b>		<b>STADE</b>				SAINT BENOIT
	10" EGLISE/10"CHAUME		10 FOIS 45/45 5 FOIS 45/30 3 FOIS 30/30			SORTIE 2H	TRAIL DU MIOSSON 9 / 15 / 24 Km
27	28	29	30	06	01	02	
	<b>STADE</b>		<b>SUPER U</b>				
	4 FOIS 100m 4 FOIS 200m 4 FOIS 300m 4FOIS 100m R = 100m		PETIT PARCOURS 500m 5 à 7 FOIS R = 1"30				

DEBUT DES SEANCES AVEC 20' D'ECHAUFFEMENT DANS VOILLE VMA : 60/70%

FIN DE SEANCES 10' RECUPERATION VMA : 50/60 %

EN ROUGE : VMA SUPERIEUR A 15 OU CEUX QUI VEULENT