

Décembre 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
25	26	27	28	29	30	01	
							SMARVES
						SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	TRAIL DES SANGLIERS 9,5 / 16 Km
02	03	04	05	06	07	08	
	CHAUME		STADE				JARDRES
	5 à 8 FOIS 50 /100 /150m RECUP = DESCENTE + 30" CH		6 à 8 FOIS 200m R=30" 6 à 8 FOIS 300m R=45"			SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	BALADE HIVERNALE 9 / 17 / 24 Km
09	10	11	12	13	14	15	
	STADE		SUPER U		CHATELLERAULT		
	5 à 6 FOIS 600m R = 1'30"		2/3/4/5/3/2 R = 30/40/50/60/40		LA RUGISSANTE DE NOEL 4 / 8 Km	SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
16	17	18	19	20	21	22	
	STADE		FOOTING		SAINT BENOIT		
	5 FOIS 30/30 5 FOIS 45/45 5 FOIS 45/30 5 FOIS 30/30		1h		COURSE DES PERES NOËL 7.5	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
23	24	25	26	27	28	29	
	REVEILLON		SUPER U	LAVAUSSÉAU			
	SAUMON HUITRE DINDE PINARD		2 FOIS 1500m R = 2 2 FOIS 500m R = 1	CORRIDA DES TANNEURS 7,5 Km			
30	31	01	03	03	04	05	
	REVEILLON						
	CHAMPAGNE CONFETTIS NUIT BLANCHE						

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