

Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
26	27	28	29	30	31	01	
02	03	04	05	06	07	08	
	Vouillé		La Chaume- Eglise				
	2 Séries 8 à 10 X 200 m R= 45 s' VMA 100%		Côtes 10 mn La Chaume 150 m 2 mn chaise 10 mn L'église - 2mn de chaise			Course du club GALOPADE	
09	10	11	12	13	14	15	15
	STADE		CITY STADE				Chatellerault
	8 à 10 x 400 m Recup 45 à 60 s VMA 85%		2 à 3 fois 1500 m R= 2 mn VMA 75%			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	Le Feu au Lac 9 km - 16 km - 24 km
16	17	18	19	20	21	22	22
	STADE		CITY STADE				Buxerolles
	PYRAMIDE 200m Rec 30s - 400m Rec 1mn - 800m Rec 1m30 - 1000m Rec 2mn - 800m Rec 1m30 - 400m Rec 1mn - 200m		Circuit relance 5 X 30_30 5X 45_45 5 X 60_45 5X 45_30			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	Trail des buis 12 km - 21 km
23	24	25	26	27	28	01	01
	CITY STADE		STADE				Loudun
	3 à 4 fois 1500 m R = 2 mn VMA 75%		6 à 8 x 500 m R 1'30 VMA : 85%			SORTIE 2H00 VMA : 75%	La Rundatot 8 km - 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