

Mars 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
23	24	25	26	27	28	01	
02	03	04	05	06	07	08	08
	La Chaume		CITY STADE				VIVONNE
	Côtes 8 à 10 La Chaume (50_100_150m)		2 à 3 x 2 km Recup 2 mn			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	LE TREFLE A 4 FEUILLES 7-15-25 KM
09	10	11	12	13	14	15	15
	CITY STADE		Stade		BIARD		LENCLOITRE
	4 à 5 X 4 mn R= 1'30 VMA : 75 %		6 à 10 x 400 m R= 45 s à 1 mn VMA 75%		LA RUN WAY 10 KM	SORTIE 2H00 VMA : 75 %	LE CHEMIN DES CLOITRES 9-15-25 KM
16	17	18	19	20	21	22	22
	STADE		CITY STADE				NIEUL L'ESPOIR
	6 à 10 x 500 m R= 1 mn à 1mn 30 VMA 75%		4 à 6 x 1000 m R= 1 mn à 1mn 30 VMA 75%			SORTIE 2h15 VMA : 75 %	7,5-15 KM
23	24	25	26	27	28	29	29
	STADE		CITY STADE				SAULGE
	6 à 10 x 400 m R= 45 s à 1 mn VMA 75%		2 X 3 km Récup 3 mn VMA : 75%			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	LA SAULGENNE 5-10-15 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