

Avril 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
30	31	01	02	03	04	05	
	STADE		CITY STADE				
	8 à 10 FOIS 300m R = 45"		5 X 5' R = 1'30"			SORTIE 1H15	
06	07	08	09	10	11	12	
	GORANDE		COLLINE AUX OISEAUX				POITIERS
	1'/2'/3'/4'/3'/2'/1' R = 30"/60"/90"/90"/90"/60"		3 à 4 FOIS 200m SUR LES 3 COTES			SORTIE 1H30	MARATHON DU FUTUROSCOPE
13	14	15	16	17	18	19	
	LA CHAUME		CITY STADE				LUSIGNAN
	2 FOIS 10' 50/100/150 2' CHAISE ENTRE LES 10'		3 à 4 FOIS 1500m R = 2'			SORTIE 1H45	LES CHEMINS DE LA FEE
20	21	22	23	24	25	26	
	STADE		GORANDE				SAINT SAVIN
	2SERIES 5 FOIS 30/30 5 FOIS 45/30 R = 2' ENTRE LES SERIES		4 à 6 FOIS 800m R = 90"			SORTIE 2H	TRAIL DE LA VALLEE DES FRESQUES
27	28	29	30	01	02	03	
	CITY STADE		STADE				NEUVILLE
	4 à 5 FOIS 1000m R = 60"		3 SERIES 5 FOIS 200m R = 30" R = 2'				COURSE DE BELLEFOIS

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