

# Mai 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
27	28	29	30	01	02	03	
				Course de Bellefois 5-9 et 18 km			
04	05	06	07	08	09	10	10
	<b>STADE</b>		<b>Colinne aux oiseaux</b>	Creps	Parc de blossom		Sansais la garette 79
	2 Séries 8 à 10 x 30'-30' Récup 3 mn		Côte 2 Série de 4 à 6 x 1mn30 3mn entre les 2 séries	Biath'run	Picativ Warrior	SORTIE 1H45 Terrain vallonné VMA : 75 %	12 km Semi Marathon
11	12	13	14	15	16	17	14
	<b>La chaume</b>		<b>Stade</b>				Beaumont
	Côte 2 Série de 10 mn (50-100-150) 3mn entre les 2 séries		2 Séries 6 à 10 x 200 m R= 30 s 3mn entre les 2 séries			SORTIE 1H45 Terrain vallonné VMA : 75 %	Relais des asperges
18	19	20	21	22	23	24	24
	<b>Gorande</b>		<b>VOUILLE</b>		<b>Sortie CLUB</b>		Chatellerault
	VMA 95 % 8 à 12 fois 45 s - 45 s		FOOTING		<b>Foulée des Baines</b>	SORTIE 1H15 VMA : 85%	10 km Semi
25	26	27	28	29	30	31	31
	<b>GADIOT</b>		<b>Chiré</b>		Civaux		Marigny
	6 à 8 x 600m R = 1 VMA : 85%		4 à 5 X 1 km Récup 2mn 30 VMA 75%		DRAGO RUN 10 km	SORTIE 1H15 VMA : 85%	Trail des vignes 9- 15- 24 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**