

Juin 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
01	02	03	04	05	06	07	07
	La Gorande		Colinne aux oiseaux				
	2 Séries 8 à 10 x 30'-30' Récup 3 mn 100 % VMA		5 Séries de 2 mn Recup 1mn 30 90 % VMA		LES FOULEES MARTAIZIENNES 5 ET 10 KM	Sortie footing nature 1 heure	TRAIL DE L'OPIDUM 9-15-27 KM
08	09	10	11	12	13	14	
	STADE		Chiré				
	10 x 45'-45' 100 % VMA		4 Séries de 3 mn Recup 1mn 30 90 % VMA			Sortie footing nature ou vélo 1 heure	TRAIL ROC ET GARTEMPE 5-12-20-28 KM
15	16	17	18	19	20	21	21
	Super U		Stade				
	3 Séries de 5 mn Recup 1mn 30 80 % VMA		12 x 30'-30' 100 % VMA		LES FOULLES DE MIGNALOUX 5-10 KM	Sortie Vallonné footing nature ou vélo 1 heure 30	TRAIL DE L'ABBAYE DE VALENCE 9-16-29 KM
22	23	24	25	26	27	28	
	Gorande		Colinne aux oiseaux				28
	2 Séries 6 x 45'-45' Récup 3 mn 100 % VMA		5 Séries de 3 mn Recup 1mn 30 90 % VMA		RELAIS DES GARZELLES FONTAINE	Sortie Récupération footing nature ou vélo 1 heure	EKIDEN DE POITIERS 42 KM EN EQUIPE
29	30	01	02	03	04	05	
	Super U		Stade				
	4 Séries de 4 mn Recup 1mn 30 80 % VMA		15 x 30'-30' 100 % VMA			Sortie footing nature ou vélo 1 heure 30	

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