

Juillet 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
29	30	01	02	03	04	05	4 ET 5 JUILLET
	Super U		Stade				
	4 Séries de 4 mn Recup 1mn 30 80 % VMA		15 x 30'-30' 100 % VMA	CORRIDA DES ROCHES PREMARIE 5 ET 10 KM		Sortie footing nature ou vélo 1 heure 30	RELAIS POUR LA VIE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER CHAUVIGNY
06	07	08	09	10	11	12	
	Gorande		Chiré				
	10 x 60'-60' 100 % VMA		3 Séries de 6 mn Recup 1mn 30 80 % VMA			Sortie footing nature ou vélo 1 heure	
13	14	15	16	17	18	19	
	Colinne aux Oiseaux		Stade				
	5 Séries de 3 mn Recup 1mn 30 00 % VMA		2 Séries 8 x 30'-30' Récup 3 mn 100 % VMA			Sortie Vallonnée footing nature 1 heure	
20	21	22	23	24	25	26	
	Chiré		La Gorande				
	4 Séries de 5 mn Recup 1mn 30 80 % VMA		12 x 45'-45' 100 % VMA			Sortie footing nature ou vélo 1 heure 30	
27	28	29	30	31	01	02	
	Stade		Footing				
	10 x 30'-30' 100 % VMA		Echauffement 25 Allure seuil léger 60 % 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