

Août 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
27	28	29	30	31	01	02	
						SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	
03	04	05	06	07	08	09	
	COLINE AUX OISEAUX		CHAUME/EGLISE				
	12 X 150 m R = DESCENTE		10' CHAUME 2' CHAISE 10' EGLISE			SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%	
10	11	12	13	14	15	16	
	STADE		CHIRE				
	2 SERIES 10 FOIS 30/30		1000m r = 2' 800m r = 1' 400m r = 30" 200m			SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	
17	18	19	20	21	22	23	
	SUPER U		CHIRE		VENDEUVRE		CHAUVIGNY
	PARCOURS RELANCE 10 FOIS 1'30 r = 1'		2 FOIS 2000m r = 400m		FOULEES TOURS MIRANDES 5 / 10 Km	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%	TRAIL DES CHATEAUX 9 / 13 / 27 / 53Km
24	25	26	27	28	29	30	
	GADIOT		COLINE AUX OISEAUX				
	3 SERIES 3 FOIS 200m r = 100m R= 2'		3 BOUCLES 400m COTE 400m PLAT 200m DESCENTE				
31	01	02		04	05	06	

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