

--	--

Lundi	Mardi	Mercredi
27	28	29
03	04	05
	COLINE AUX OISEAUX	
	12 X 150 m R = DESCENTE	
10	11	12
	STADE	
	2 SERIES 10 FOIS 30/30	
17	18	19
	SUPER U	
	PARCOURS RELANCE 10 FOIS 1'30 r = 1'	
24	25	26
	GADIOT	
	3 SERIES 3 FOIS 200m r = 100m R= 2'	
31	01	02

--	--	--

	DEBUT
--	--------------

Août 2026

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31	01	02
			SORTIE 1H15 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%
06	07	08	09
CHAUME/EGLISE			
10' CHAUME 2' CHAISE 10' EGLISE			SORTIE 1H30 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 75%
13	14	15	16
CHIRE			
1000m r = 2' 800m r = 1' 400m r = 30" 200m			SORTIE 1H45 PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%
20	21	22	23
CHIRE		VENDEUVRE	
2 FOIS 2000m r = 400m		FOULEES TOURS MIRANDES 5 / 10 Km	SORTIE 2H PARCOURS AVEC DENIVELE VMA : 70%
27	28	29	30
COLINE AUX OISEAUX			
3 BOUCLES 400m COTE 400m PLAT 200m DESCENTE			
	04	05	06

--	--	--	--

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

[illegible]



1	2022
2	2023
3	2024
4	2025
5	2026
6	2027
7	2028
8	2029
9	2030
10	2031
11	2032
12	2033