

Septembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
31	01	02	03	04	05	06	
	Gorande		Super U	St Georges	Stade		Coulombiers
	Pyramide 2 séries 30"-45"-1'-1'30"-1'-45"-30" Recup temps effort R= 2' entre séries		3 à 4 x 1 km Récup 2mn VMA 75%	La BAILLA RUN	Journées des associations	SORTIE 1H30 VMA : 75%	La Course des melons 7,5 km et 15 km
07	08	09	10	11	12	13	12
	Gadiot		Chiré				Poitiers
	6 à 10 x 400 M R = 1' VMA : 95 %		2 à 4 x 1,5 km Récup 2mn VMA 75%			SORTIE 1H30 VMA : 75%	Urban Trail 10 km
14	15	16	17	18	19	20	20
	STADE		Super U				AVANTON
	Pyramide 2 séries 200m-400m-600m-800m- 600m-400-200m Recup 30"-45"-1'-1'30"-1'-45" R= 2' entre séries		2 à 3 x 2 km Récup 3 mn VMA 75%			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	Trail du cône d'or Distances 6-11-22 km
21	22	23	24	25	26	27	27
	La Chaume		STADE				ISLE-JOURDAIN
	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 1H15 VMA : 75 %	Foulée du viaduc 5-10 km Trail 17 km
28	29	30	01	02	03	04	4 ET 5
	Super U		Stade				
	1 à 2 x 1500 m R = 2 mn 1 à 2 x 1km R= 1mn 1 fois 500 m VMA 75%		4 à 8 x 500 m R 1'30 VMA : 85%			SORTIE 1H30 VMA : 75%	TOUR DE LA VIENNE

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