

Novembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Course
26	27	28	29	30	31	01	01-janv
	La Chaume		Super U				NOUAILLE MAUPERTUIS
	Côte 2 Série de 10 mn (50-100-150) 3mn entre les 2 séries		1 X 1500 m R = 2 mn 1 à 2 x 1km R= 1mn 2 à 4 fois 500 m VMA 75%			SORTIE 1H45 VMA : 75%	SUR LES TRACES DE CAGOUILLES 8,5 km - 17 km
02	03	04	05	06	07	08	08
	STADE		CITY STADE				ST JULIEN L'ARS
	2 Série de (4 à 6 x300 m) Recup 45 s 3 mn de recup entre les 2 VMA 85-90%		4 à 6 X 5 mn R= 1'30 VMA : 75 %			SORTIE 1H30 VMA : 75%	9-18-25 km
09	10	11	12	13	14	15	15
	CITY STADE		La Chaume				ITEUIL
	3 à 5 x 1000 m Recup 1m45s VMA 75-80%		Côte 2 Série de 10 mn (50-100-150) 3mn entre les 2 séries			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	5-10 km
16	17	18	19	20	21	22	22
	STADE		CITY STADE				BONNEUIL-MATOIRS
	Pyramide 200m 45 s r- 400m 60 s r- 600m 75 s r - 800m 90s r 600m 75 s r -4 00m 60 s r- 200m VMA 85 %		6 à 10 x 500 m Recup 60 à 90 s VMA 85%			SORTIE 1H45 VMA : 75 %	Les Foulées Bonnimatoises 5 et 10 km
23	24	25	26	27	28	29	29
	CITY STADE		STADE				Antran
	2 Fois 15 mn à allure ou 2 fois 10 mn à allure VMA 75%		8 à 12 x 400 m Recup 60 à 75 s VMA 85-90%			SORTIE 1H30 VMA : 75%	Trail de la rose 9-18-27-42 Km

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