

# U-A-H-V - BOLLENE

Discipline: Course Hors Stade Programme des entrainements **AVRIL 2019**

S	Jour	Date	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
14	Mard	02-avr.	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 7 x 150 m VMA 14 à 15 2 x 7 x 200m VMA 15,5 à 20,5 2 x 8 x 200m	r = t - 2" R 3'	Serge
	Jeud	04-avr.	80%	VMA 10 à 13,5 2 x 1500 + 2000 VMA 14 à 15 2 x 2000 + 1500 VMA 15,5 à 20,5 3 x 2000	R = 2'	Serge
	Dim	07-avr.	SL 1h30			
15	Mard	09-avr.	80%	VMA 10 à 13,5 1000 + 1500 + 2000 VMA 14 à 15 2 x 2000 + 1000 VMA 15,5 à 20,5 2000 + 1500 + 2000	R = 2'	
	Jeud	11-avr.	95%	VMA 10 à 13,5 8 x 400 m VMA 14 à 15 9 x 4 00m VMA 15,5 à 20,5 10 x 400m	r = t - 2"	
	Dim	14-avr.	Trail de Buis			
16	Mardi	16-avr.	80%	VMA 10 à 13,5 4 x 800 VMA 14 à 16,5 6 x 800 VMA 17 à 20,5 7 x 800	R = 1'	
	Jeud	18-avr.	Côtes	vma 10 à 13,5 5 + 4 côtes 30" vma 14 à 16,5 - 6 + 5 côtes 30" vma 17 à 20,5 -6 + 7 côtes 30"	R = 1'30"	
	Dim	21-avr.	SL 1h30			
17	Mardi	23-avr.	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 5 x 200 m VMA 14 à 15 2 x 5 x 300m VMA 15,5 à 20,5 6 + 7 x 300m)	r = t-1" R 1'30"	Serge
	Jeud	25-avr.	Seuil 80%	VMA 10 à 13,5 3 x 1500 VMA 14 à 15 (3 x 1500) + 1000 VMA 15,5 à 20,5 4 x 1500	R = 1'	Serge
	Dim	28-avr.	Raid du Ventoux			
18	Mardi	30-avr.	95,00%	VMA 10 à 13,5 5 x 600 VMA 14 à 16,5 6 x 600 VMA 17 à 20,5 7 x 600	R = 1"15	Serge

**Commentaire:** Les séances peuvent être modifiées en fonction de la météo. Pensez à votre **lampe frontale, gourde** pour les **sorties extérieures (Ext)**. Pensez aussi à vous munir de simples **montres chrono** pour les séances. Les **sorties longues du dimanche** sont conseillées et à l'initiative de chacun, mais il en sera proposé pour des entrainements complémentaires.