

# U-A-H-V - BOLLENE

Discipline: Course Hors Stade Programme des entraînements : **MAI 2019**

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
18	Jeud	02-mai	EXT	Fartlek		
	Dim	05-mai	<b>RECO DE LA ROCHERUDE 10KM 15KM DIMANCHE 5 MAI 2019 - RV fixé sur le Parking de la Salle des Fêtes de Rochegude à 9H15 - DÉPART: 9H30</b>			
19	Mard	07-mai	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	09-mai	EXT	Fartlek		Serge
	Dim	12-mai	Footing 1h30 FARTLEK			
20	Mardi	14-mai	EXT	vma 10 à 13,5 - 2 x 4 côtes 30" vma 14 à 16,5 - 2 x 5 côtes 30" vma 17 à 20,5 - 2 x 6 côtes 30"	R= 3' r = 1'30"	Serge
	Jeud	16-mai	EXT	Footing		Serge
	Dim	19-mai	La Rocherude 10km 15km			
21	Mardi	21-mai	EXT	Footing		
	Jeud	23-mai	80%	VMA 10 à 13,5      4 x 1000 VMA 14 à 15      1500 + 2000 + 1500 VMA 15,5 à 20,5      3 x 2000	R= 3' r = 1'40"	
	Dim	26-mai	Footing 1h20			
22	Mardi	28-mai	95%	VMA 10 à 13,5      4 + 5 x 400 m VMA 14 à 15      2 x 5 x 400m VMA 15,5 à 20,5      2 X 6 x 400m	R = 1'10" R 3'	Serge
	Jeud	30-mai	EXT	Fartlek		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 entraînements complémentaires.