

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récup	Entraîneur
6	Dim	03-févr.	Footing 1h30			
	Mard	05-févr.	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 6 x 200 m VMA 14 à 15 2 x 5 x 300m VMA 15,5 à 20,5 2 x 6 x 300m	r = t - 2" R 3'	Serge
	Jeud	07-févr.	80%	VMA 10 à 13,5 3 x 1500 VMA 14 à 16,5 3 x 2000 VMA 17 à 20,5 1500+ 2000 + 3000	R = 1'30"	Manu Serge
7	Dim	10-févr.	Footing 1h30			
	Mardi	12-févr.	90%	VMA 10 à 13,5 300 + 400 + 500 + 400 + 300 VMA 14 à 15 400 + 500 + 600 + 500 + 400 VMA 15,5 à 20,5 500 + 600 + 800 + 600 + 500	R = 1'	Période vacances
	Jeud	14-févr.	Côtes Ext	7 + 6 côtes 30"	r = 1'30"	Période vacances voir Manu ?
8	Dim	17-févr.	Footing 1h30			
	Mard	19-févr.	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'	Période vacances voir Manu ?
	Jeud	21-févr.	85%	VMA 10 à 13,5 4 x 800 VMA 14 à 16,5 5 x 800 VMA 17 à 20,5 6 x 800		Période vacances voir Manu ?
9	Dim	24-févr.	Footing 1h30			
	Mardi	26-févr.	PPS	Atelier		Serge
	Jeud	28-févr.	80%	VMA 10 à 13,5 1500 + 1500 + 2000 VMA 14 à 16,5 1500 + 1500 + 2500 VMA 17 à 20,5 1500 + 2000 + 2500	R = 1'30"	

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.
nouvelle séances PPG gainage: il est bien d'avoir un tapis.