

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
9	Jeud	01-mars	Fartkel 85%	<b>2 x 2000+1000</b> <b>3 x 2000</b>	R + 2'10"	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	04-mars	<b>SL 1H30</b>			
10	Mard	06-mars	VMA Courte 100%	<b>VMA 10 à 13,5</b> 2 x 6 x 150 m <b>VMA 14 à 15</b> 2 x 5 x 200m <b>VMA 15,5 à 20,5</b> 2 x 6 x 200m	r = t - 2"  R 3'	Serge
	Jeud	08-mars	85%	<b>VMA 10 à 13,5</b> 4 x 1000 <b>VMA 14 à 15</b> 4 x 1200 <b>VMA 15,5 à 20,5</b> 4 x 1500	R = 2'	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	11-mars	<b>SL 1H30</b>			
11	Mard	13-mars	Côtes 100% Ext	<b>vma 10 à 13,5 -</b> 2 x 4 côtes 30" <b>vma 14 à 16,5 -</b> 2 x 5 côtes 30" <b>vma 17 à 20,5 -</b> 7 + 6 côtes 30"	R= 3'  r = 1'30"	Serge
	Jeud	15-mars	90%	<b>VMA 10 à 13,5</b> 5 x 600 <b>VMA 14 à 16,5</b> 5 x 600 <b>VMA 17 à 20,5</b> 6 x 600	R = 2"	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	18-mars	<b>12km &amp; 7km Clanssayes ou Ventoux 15-24-46</b>			
12	Mardi	20-mars	Côtes 100% Ext	<b>VMA 10 à 13,5</b> 8 x 400 <b>VMA 14 à 15</b> 9 x 400 <b>VMA 15,5 à 20,5</b> 10 x 400	r = 1'15"	Serge
	Jeud	22-mars	80%	<b>VMA 10 à 13,5</b> 4 x 1200 <b>VMA 14 à 15</b> 1500 + 2000 + 3000 <b>VMA 15,5 à 20,5</b> 1500 + 2000 + 3000	R = 2'	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	25-mars	<b>SL 1H30</b>			
13	Mardi	27-mars	VMA Courte 100%	<b>VMA 10 à 13,5</b> 2 x 5 x 200 m <b>VMA 14 à 15</b> 2 x 4 x 300m <b>VMA 15,5 à 20,5</b> 2 x 6 x 300m	r = t - 2"  R 3'	Serge
	Jeud	29-mars	75%	<b>Sortie Footing Extérieure prévoir lampe + gourde</b>		Jean-Claude Christophe Manu

**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**.**

