

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récup	Entraîneur
1	Mard	02-janv	Extérieur	10 X 30"30"		Serge
	Jeud	04-janv	95%	VMA 10 à 13,5 4 x 800 VMA 14 à 16,5 5 x 800 VMA 17 à 20,5 6 x 800	R = 1'15"	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	07-janv	Sortie VTT (tous niveaux) Etang de Suze la Rousse RdV 10h à l'étang Contact: Jean-Claude			
2	Mard	09-janv	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 6 x 200 m VMA 14 à 15 2 x 6 x 300m VMA 15,5 à 20,5 2 X 7 x 300m	r = t - 2" R 3'	Serge
	Jeud	11-janv	85%	VMA 10 à 13,5 5 x 800 VMA 14 à 16,5 4 x 1000 VMA 17 à 20,5 5 x 1000	R = 1'15"	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	14-janv	Footing 1h20			
3	Mardi	16-janv	Côtes 100% 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	18-janv	95%	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=1'25"	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	21-janv	Footing 1h30			
4	Mard	23-janv	80%	VMA 10 à 13,5 1500 + 1000 + 1500 VMA 14 à 15 3 x 1500 VMA 15,5 à 20,5 1500 + 2000 + 1500)	R = 1'30"	Serge
	Jeud	25-janv	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 6 x 150 m VMA 14 à 15 2 x 5 x 200m VMA 15,5 à 20,5 2 x 6 x 200m	r = t - 2" R 3'	Jean-Claude Christophe Manu
	Dim	28-janv	LaTricastine 11km ou 20km St Paul 3 Chtx			
5	Mardi	30-janv	PPG	Gainage		Serge

Relache

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.

