

S	Jour	Date	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupération	Entraîneur
1	Mard	02-janv.				
	Jeud	03-janv.				
	Dim	06-janv.	RdV St Turquoit 9h30 sortie 1h30 Etang de Suze la Rousse			
2	Mard	08-janv.	Côtes Ext	7 + 6 côtes 30"	r = 1'30"	Serge
	Jeud	10-janv.	85%	VMA 10 à 13,5 4 x 1000 VMA 14 à 16,5 5 x 1000 VMA 17 à 20,5 6 x 1000	R = 1'15"	Serge
	Dim	13-janv.	SL 1h30			
3	Mardi	15-janv.	95%	VMA 10 à 13,5 2 x 4 x (400) VMA 14 à 15 2 x 4x (400) VMA 15,5 à 20,5 2 x 5x (400)	R=1'30"	Serge
	Jeud	17-janv.	80%	VMA 10 à 13,5 3 x 1500 VMA 14 à 16,5 1500 + 2000 + 1500 VMA 17 à 20,5 1500+ 2000 + 3000	R = 1'30"	Manu
	Dim	20-janv.	SL 1h30			
4	Mard	22-janv.		Sortie Extérieure - Lampe - Gourde		Serge
	Jeud	24-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'	Manu
	Dim	27-janv.	LaTricastine 11km ou 20km St Paul 3 Chtx			
5	Mardi	29-janv.	PPG	Gainage		Serge
	Jeud	31-janv.	80%	VMA 10 à 13,5 1000 + 1500 + 1500 VMA 14 à 16,5 1000 + 1500 + 2000 VMA 17 à 20,5 1000 + 2000 + 2000	R = 1'30"	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.**