

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
23	Dim	02-juin	SL 1H30			
	Mardi	04-juin	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 = 1'	
	Jeud	06-juin		Sortie Extérieure		Serge
24	Dim	09-juin	SL 1H30			
	Mardi	11-juin	Côtes	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 - 7 + 6 côtes 30"	R= 3' r = 1'30"	Serge
	Jeud	13-juin		Sortie Extérieure		Serge
25	Dim	16-juin	SL 1H30			
	Mardi	18-juin	80%	VMA 10 à 13,5 4 x 1000 VMA 14 à 15 4 x 1000 VMA 15,5 à 20,5 5 x 1000	r = 1'30"	Serge
	Jeud	20-juin		Sortie Extérieure		
26	Dim	23-juin	SL 1H30			
	Mardi	25-juin	90%	2 x 10 x 30" 30"	R= 3'	Serge
	Jeud	27-juin		Sortie Extérieure		Serge
	Dim	30-juin	SL 1H30			

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.