

# U-A-H-V - BOLLENE

Discipline: Course Hors Stade Programme des entrainements : **OCTOBRE 2019**

S	Jour	Dâte	Type de Séance	SEANCES	Temps de Récupérations	Entraîneur
40	Mard	01-oct	VMA Longue 95%	VMA 10 à 13,5 8 x 400 VMA 14 à 15 9 x 400 VMA 15,5 à 20,5 10 x 400	r = 1'	Serge
	Jeud	03-oct	80%	VMA 10 à 13,5 2000 + 1000 + 2000 VMA 14 à 15 2000 + 1200 + 2000 VMA 15,5 à 20,5 3 x 2000	R = 2'	Serge
				3 x 3000	R = 2'	
	Dim	06-oct	SL 1h30 ( 1h40 Montée St Restitut pour prépa )			
41	Mard	08-oct	Côtes Ext	montées de Barry sur route		Serge
	Jeud	10-oct	80%	VMA 10 à 13,5 1600 + 1800 + 1600 VMA 14 à 15 1800 + 2000 + 1800 VMA 15,5 à 20,5 1000 + 2000 + 3000	R = 2'	Serge
				4000+3000+2000+1000	R = 2'	
	Dim	13-oct	SL 1h30 ( 1h45 Montée St Restitut pour prépa ) ou Trail de Nyons 11,5km + 410m 22km + 1300m 9h			
42	Mard	15-oct	Côtes Ext	montées de Barry sur route		Serge
	Jeud	17-oct	80%	VMA 10 à 13,5 1600 + 2000 + 1600 VMA 14 à 15 1800 + 2200 + 1800 VMA 15,5 à 20,5 2000 + 2400 + 2000	R = 2'	Serge
				5000 + 3000 + 2000	R = 2'	
	Dim	20-oct	SL 1h30 ( 1h40 Montée St Restitut pour prépa )			
43	Mard	22-oct	VMA Courte 100%	VMA 10 à 13,5 2 x 7 x 150 m VMA 14 à 15 2 x 6 x 200m VMA 15,5 à 20,5 2 x 7 x 200m	r = t - 2" R 3'	Serge
	Jeud	24-oct	85%	VMA 10 à 13,5 3 x 1200 VMA 14 à 15 4 x 1200 VMA 15,5 à 20,5 5 x 1200	R = 1'30"	Françoise
	Dim	27-oct	SL 1h30 (Marseille Cassis)			
44	Mardi	29-oct	95%	VMA 10 à 13,5 2 x (300 + 400 + 300 ) VMA 14 à 16,5 2 x ( 400 + 500 + 600 ) VMA 17 à 20,5 2 x ( 500 + 600 + 800 )	r = 1"10" R=3'	Françoise
	Jeud	31-oct	85%	VMA 10 à 13,5 3 x 1200 VMA 14 à 15 4 x 1000 VMA 15,5 à 20,5 5 x 1000	R = 1'30"	Françoise

**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 simple **montre chrono** pour les séances. Les sorties longues du

**dimanche** sont conseillées et à l'initiative de chacun, mais il en sera proposé par les entraîneurs occasionnellement.