

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPS (sauf footing)
Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente (sauf footing)

Séance après une compétition : 45' à 1h de footing
Séance avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations

Avril 2018						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27 VMA 10x30"-30" en nature	28 Facultatif Footing nature 45'	29 Footing 45'	30 Facultatif Footing nature 45'	31 Sortie longue 1h45 trail		
2 Fartlek en nature 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' r=1' route/chemin	3 Facultatif Footing nature 1h	4 Seuil piste forestière 3x10' R=2'15 chaussures trail	5 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	6 Sortie longue 2h15 trail (Ste Victoire)		
9 Travail côte/descente 10x1' (montée)+descente r=1'15 en bas route (Bonnettes)	10 Facultatif Footing nature 1h	11 Seuil 3x2000m r=2' route	12 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	13 Sortie longue 2h30 trail		
16 Côtes 30"-30" Gavaresse + descente route	17 Facultatif Footing nature 1h	18 Seuil Berthière 3x10' R=2'15 chaussures trail	19 Opération genoux du coach	20 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	21 Sortie longue 2h45	22
23 VMA 10x200m r=35" route	24 Facultatif Footing nature 45'	25 Footing vallonné 1h	26 Facultatif Footing nature 45'	27 Sortie longue 1h45 trail		
30 MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente route	1 Facultatif Footing nature 1h	2 Seuil 2x tours Colle Noire Chaussures trail	3 Sortie longue 2h15 trail	4 MONTÉE DE LA GAVARESSE	5	6

En rouge les séances pouvant être longues (>1h20) => départ 18h

Absence coach

Vacances scolaires