

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

Décembre 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
27 MYO CROSS MAX 10x(chaise 45" - 200m) stade	28	29 Facultatif Footing nature 45'	30 Footing vallonné 1h route/chemins	1	2 Facultatif Footing nature 45'	3 Sortie longue 1h45 trail
4 Côtes courtes 30-30 en côte (Lions) route/chemins frontale obligatoire	5	6 Facultatif Footing nature 1h	7 Seuil 3x2000m r=2' stade	8	9 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	10 Sortie longue 2h15 trail
11 VMA 8x(200m-300m) r=35"-45" stade	12	13 Facultatif Footing nature 1h	14 Côtes Montée/Descente Gavaresse (2x) (depuis barrière) route frontale obligatoire	15	16 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	17 Sortie longue 2h30 trail (Trail de Noël)
18 Travail descente/côte 10x(descente+montée) r=1'15 en haut route	19	20 Facultatif Footing nature 1h	21 AS 10km 5x1000m R=1'30" stade	22	23 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	24 Sortie longue 2h45 trail
25 JOYEUX NOËL	26	27 Facultatif Footing nature 45'	28 Footing 45'	29	30 Facultatif Footing nature 45'	31 Sortie longue 1h45 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires