

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

Février 2018						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29 Footing vallonné 1h  route/chemins frontale obligatoire	30	31 VMA 10x200m r=35"  stade	1	2 Facultatif Footing nature 45'	3 Sortie longue 1h45 trail	4
5 Travail en côte 10x1' r=descente  route (Bonnettes)	6 Facultatif Footing nature 1h	7 AS 10km 5x1000m R=1'30"  stade	8	9 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	10 Sortie longue 2h15 trail  (Bormes)	11
12 VMA 10x400m r=1'  stade	13 Facultatif Footing nature 1h	14 Côtes + descente 30-30 Lions +descente route  frontale obligatoire	15	16 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	17 Sortie longue 2h30 trail	18
19 Travail côte/descente 10x1' (montée)+descente r=1'15 en bas  route (Bonnettes)	20 Facultatif Footing nature 1h	21 Seuil 3x2000m r=2'  stade	22	23 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	24 Sortie longue 2h45 trail  (Coudon/Cuers)	25
26 VMA 30-30 piste cyclable (Pont de Suve-Pont de la Clue)  route	27	28 Footing vallonné 1h  route/chemins frontale obligatoire	1	2 Facultatif Footing nature 45'	3 Sortie longue 1h45 trail  (Ekiden de Toulon)	4

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

Absence coach

Vacances scolaires