

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

Janvier 2018						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Footing 1h	2	3	4 Footing vallonné 1h15	5	6 Facultatif Footing nature 45'	7 Sortie longue 1h45 trail
8 VMA 10x300m r=45"  stade	9	10 Facultatif Footing nature 1h	11 <b>Côtes longues</b> <b>Montée/Descente</b> <b>Gavaresse</b> <b>route</b> <b>frontale obligatoire</b>	12	13 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	14 Sortie longue 2h15 trail
15 Fartlek 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' r=1'  stade	16	17 Facultatif Footing nature 1h	18 Seuil 3x(piste cyclable Pont de Suve-Pont de la Clue) r=2' <b>route</b>	19	20 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	21 Sortie longue 2h30 trail
22 MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente  route	23	24 Facultatif Footing nature 1h	25 Seuil 3x2000m r=2'  stade	26	27 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	28 Sortie longue 2h45 trail  (Galinettes/Sanary)
29 Footing vallonné 1h  route/chemins frontale obligatoire	30	31	1 VMA 10x200m r=35"  stade	2	3 Facultatif Footing nature 45'	4 Sortie longue 1h45 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires

\_\_\_\_\_