

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

Juillet 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26 VMA 10x400m r=1'10  stade	27	28 Facultatif Footing nature 1h	29 Côtes longues 3xMontée des Lions départ croisement Berthière récup descente chaussures trail RDV Espace des Arts	30	1 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	2 Sortie longue 2h30 trail  (Trail du Champsaur)
3 VMA 2x(10x30"-30") R=2'30  Piste forestière	4	5 Facultatif Footing nature 45'	6 Footing vallonné 1h  mixte	7	8	9 Sortie longue 1h45 trail
10 Fartlek en nature 2x(1'-2'-3'-3'-2'-1') r=moitié du temps, R=3'	11	12 Facultatif Footing nature 1h	13 Seuil 3x(aller-retour parking Gavaresse/Navicelle)  Chaussures trail	14	15 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	16 Sortie longue 2h15 trail
17 MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente  route (Courbebaisse)	18	19 Facultatif Footing nature 1h	20 Côtes Montée/Descente Fort Colle Noire au départ de la Navicelle (2x) Chaussures trail	21	22 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	23 Sortie longue 2h30 trail
24 Côtes courtes 30"-30" Gavaresse jusqu'au 2ième fort  Mixte	25	26 Facultatif Footing nature 1h	27 Fartlek long 3 tours Colle Noire R=retour piste  Chaussures trail	28	29 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	30 Sortie longue 2h30 trail
31 VMA 2x(10x30"-30") R=2'30  Piste forestière	1	2 Facultatif Footing nature 45'	3 Footing vallonné 1h  mixte	4	5	6 Sortie longue 1h45 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires