

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

| Juin 2018 | | | | | | |
|-----------|--|----------------------------------|--|----------|--|---|
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | VMA 10x30"-30" en nature | Facultatif Footing nature 45' | Footing vallonné 1h | | Facultatif Footing nature 45' | Sortie longue 1h45 trail |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | VMA 2x(12x200m r=35") R=2'30 route | Facultatif Footing nature 1h | Seuil 3x15' Berthière R=3' chaussures trail RDV Espace des Arts | | Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG | Sortie longue 2h15 trail |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Fartlek (nature ou escaliers Collet Redon) 1'-2'-3'-4'-4'-3'-2'-1' r=1' | Facultatif Footing nature 1h | Côtes longues 3xMontée des Lions départ croisement Berthière récup descente chaussures trail RDV Espace des Arts | | Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG | Sortie longue 2h30 trail |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | Escaliers Séance décrite dans mail 2 séries Oursinières RDV à définir | Facultatif Footing nature 1h | Fartlek long 3 tours Colle Noire R=retour piste Chaussures trail RDV Espace des Arts | | Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG | Sortie longue 2h45 trail |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| | Seuil nature 3x5' R=1'30 | Facultatif Footing nature 45' | Footing vallonné 1h | | Facultatif Footing nature 45' | Sortie longue 1h45 trail TITIN |

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

Absence coach

Vacances scolaires