

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

Mai 2018						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	1	2	3	4	5	6
	MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente <b>route</b>	Facultatif Footing nature 1h	<b>Seuil</b> <b>2x tours Colle Noire</b> <b>Chaussures trail</b>		Sortie longue 2h15 trail	<b>MONTÉE DE LA GAVARESSE</b>
7	8	9	10	11	12	13
	Fartlek en nature 1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' r=1' <b>route/chemin</b>	Facultatif Footing nature 1h	<b>Seuil</b> <b>3x12' Berthière</b> <b>R=2'30</b> <b>chaussures trail</b>	<b>Trail de Haute Provence</b>	<b>Trail de Haute Provence</b>	<b>Trail de Haute Provence</b>
14	15	16	17	18	19	20
	VMA 10x400m r=1' <b>route</b>	Facultatif Footing nature 1h	Seuil 2000/3000/2000 R=2' - 2'30 <b>route</b>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h30 trail
21	22	23	24	25	26	27
	VMA 10x30"-30" en nature	Facultatif Footing nature 45'	Footing vallonné 1h		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h45 trail
28	29	30	31	1	2	3
	Travail en côte 10x1' r=descente <b>route (Bonnettes)</b>	Facultatif Footing nature 1h	<b>Côtes longues</b> <b>2xMontée/Descente</b> <b>Gavarsesse</b> <b>route</b>		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 2h15 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires