

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

Mars 2018						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	1	2	3	4
	VMA 30-30 piste cyclable (Pont de Suve-Pont de la Clue)  <i>route</i>		Footing vallonné 1h  <i>route/chemins frontale obligatoire</i>		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h45 trail  (Ekiden de Toulon)
5	6	7	8	9	10	11
	MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente  <i>route</i>	Facultatif Footing nature 1h	Seuil 3x(piste cyclable Pont de Suve-Pont de la Clue) r=2' <i>route</i>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h15 trail  (Trail Puget-ville)
12	13	14	15	16	17	18
	VMA 10x(200m-300m) r=35"-45"  <i>stade</i>	Facultatif Footing nature 1h	<b>Côtes longues</b> <b>2xMontée/Descente</b> <b>Gavaresse</b> <b>route</b> <b>frontale obligatoire</b>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h30 trail  (Ventoux/Hyères)
19	20	21	22	23	24	25
	Travail en côte 10x45" Lions r=descente  <i>chaussures trail</i>	Facultatif Footing nature 1h	AS 10km 4x1000m 1x2000m R=1'30" <i>stade</i>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h45  (trail de Cuers) Changement d'heure
26	27	28	29	30	31	1
	VMA 10x30"-30" en nature	Facultatif Footing nature 45'	Footing 45'		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h45 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires