

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

Octobre 2017						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 VMA 12x200m r=35" stade	26	27 Facultatif Footing nature 1h	28 Seuil 3x8' r= 2' Plan	29	30 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	1 Sortie longue 2h15 trail (Cap Sicié)
2 Footing vallonné 1h route/chemins	3	4 Facultatif Footing nature 45'	5 VMA 30-30 piste forestière route/chemins	6	7 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	8 Sortie longue 2h trail (La Loube)
9 Côtes+descente 30-30 en côte (Gavaresse) Descente rapide (Lions) route/chemins	10	11 Facultatif Footing nature 1h	12 Seuil 3x8' r= 2' Plan	13	14 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	15 Sortie longue 2h15 trail (Aviva Trail)
16 VMA 6x200m r=35" R=2'30 6x300m r=45" stade	17	18 Facultatif Footing nature 1h	19 Côtes longues Montée/Descente Gavaresse route	20	21 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	22 Sortie longue 2h30 trail
23 MYO CROSS MAX 10x(chaise 45"-45" en côte) r=descente route	24	25 Facultatif Footing nature 1h	26 VMA longue 4x1000m R=1'30" stade	27	28 Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	29 Sortie longue 2h30 trail (Marseille-Cassis) Changement d'heure
30 VMA 10x200m r=35" stade	31	1 Facultatif Footing nature 45'	2 Footing vallonné 1h route/chemins	3	4 Facultatif Footing nature 45'	5 Sortie longue 1h45 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires