

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPG (sauf footing)
Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente (sauf footing)

Après une compétition : 45' à 1h de footing
Avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations (30-30 par ex.)

Janvier 2012						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	31	1
	Côtes Montée/Descente Gavaresse (2x)	Facultatif Footing 1h	Côtes 10x1'		Sortie longue 2h15 trail	Jour de l'an
2	3	4	5	6	7	8
	AS semi 3x2000m R=2'		VMA 10x300m r=45"		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 vallonnée
9	10	11	12	13	14	15
	AS semi 3x5' R=1'30"		Footing 45' à 1h			Trail du Coudon
16	17	18	19	20	21	22
	Footing 45' à 1h		VMA 10x200m r=35"		Facultatif Footing 45'	Sortie longue 1h45 vallonnée
23	24	25	26	27	28	29
	AS semi 3x2000m R=2'		VMA 10x200m r=45"		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 vallonnée
30	31	1	2	3	4	5
	AS semi 3x5' R=1'30"		Footing 45' à 1h			Trail de Bormes

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

Absence coach

Vacances scolaires