

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.)

Février 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31 <i>AS semi</i> 3x5' R=1'30"	1	2 Footing 45' à 1h	3	4	5 Trail de Bormes
6	7 Footing 45'	8	9 VMA 10x200m r=35"	10	11 <i>Facultatif</i> Footing 45'	12 Sortie longue 1h30 vallonnée
13	14 <i>AS semi</i> 3x4' R=1'30"	15	16 Footing 45'	17	18	19 Trail du Faron
20	21 Footing 45'	22	23 VMA 10x200m r=35"	24	25 <i>Facultatif</i> Footing 45'	26 Sortie longue 1h30 vallonnée
27	28 VMA 10x300m r=45"	29	1 Côtes 10x1'	2	3 <i>Facultatif</i> Footing nature 45'	4 Sortie longue 2h15 trail

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

Absence coach

Vacances scolaires