

	Lundi	Mardi <u>Gymnase Fernand Chapelle</u> <u>(sauf si autre précisé)</u>	Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi ou dimanche <i>Séance en autonomie</i>
				Lieu	Séance		
19 au 25 septembre		25' fg 2* (5*1'/1') R2'		RDV Lac des Pierelles (Mauves)	20' fg (3*1000 r2') + PPG		10km fg + 10*100
26 septembre au 2 octobre		25' fg 2* (8*200 r1') R3'		Via Rhôna, RDV Linaë	20' fg 4* 7' à 90% VMA		Triathlon du Domaine du Lac de Champos
3 au 9 octobre		25' fg 3* (100/200/300/400 r1') R2'		RDV Bassin des Musards (La Roche de Glun)	20' fg 2'/4'/6'/8'/6'/4'/2' avec r1'		25'fg + 5*1000 (all 10km) r2'
10 au 16 octobre		25' fg 4*5' progressif de 65% à 95% VMA		RDV Lac des Pierelles (Mauves)	20' fg 3* 1200 r2' + Exercices d'appuis		1h10 fg
17 au 23 octobre		25' fg 3* (200/400/600 r1') R2'		Hermitage, RDV Linaë	Sortie trail 7* 3' r1' sur terrain souple (chemin/bois...)		20' fg 4* 1500 à 90% VMA
24 au 30 octobre		25' fg 3*30/30 + 3*1/1 + 3*2/2		2 Tours, RDV Linaë	Séance côtes		20' fg 2* (12' à 80% VMA + 8' à 90% VMA r3') R5'

	Lundi	Mardi <u>Gymnase Fernand Chapelle</u> <i>(sauf si autre précisé)</i>	Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi ou dimanche <i>Séance en autonomie</i>
				Lieu	Séance		
31 octobre au 6 novembre		Stade Kevin Mayer 25' fg (4*400 r1'30) + (6*200 r1') + (8*100 r1') R3'		RDV Lac des Pierelles (Mauves)	20' fg 3* 10' à 80% VMA + PPG		1h fg valloné
7 au 13 novembre		Stade Kevin Mayer Test VMA 1/2 Cooper		RDV Bassin des Musards (La Roche de Glun)	20' fg 8'/2'/8'/2'/8'/2' avec r1'		20' fg 5* 8' à 80% VMA
14 au 20 novembre		25' fg 2* (7* 10 squat + 200m r1') R3'		Hermitage, RDV Linaë	Sortie trail 2* (6*30"/30") R3'		20' fg 2000/1500/1000/500 r2'
21 au 27 novembre		Stade Kevin Mayer 2* (6*300 r1') R3'		2 Tours, RDV Linaë	25' fg Exercices de force et PPG sur terrain valloné		1h10 fg valloné