

| | Z2 : 50 - 64% | Z3 : 64 - 77% | Z4 : 77 - 85% | Z5 : 85 - 90% | Z6 : 90 - 95% | Z7 : 95 - 105% | Z8 : 105% + | | Z2 : 50 - 64% | Z3 : 64 - 77% | Z4 : 77 - 85% | Z5 : 85 - 90% | Z6 : 90 - 95% | Z7 : 95 - 105% | Z8 : 105% + |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 0 | 12'00 / 9'23 | 9'23 / 7'48 | 7'48 / 7'04 | 7'04 / 6'40 | 6'40 / 6'19 | 6'19 / 5'43 | 5'43 / 2'00 | 16 | 7'30 / 5'52 | 5'52 / 4'52 | 4'52 / 4'25 | 4'25 / 4'10 | 4'10 / 3'57 | 3'57 / 3'34 | 3'34 / 1'15 |
| 1 | 10'55 / 8'31 | 8'31 / 7'05 | 7'05 / 6'25 | 6'25 / 6'04 | 6'04 / 5'44 | 5'44 / 5'12 | 5'12 / 1'49 | 17 | 7'04 / 5'31 | 5'31 / 4'35 | 4'35 / 4'09 | 4'09 / 3'55 | 3'55 / 3'43 | 3'43 / 3'22 | 3'22 / 1'11 |
| 2 | 10'00 / 7'49 | 7'49 / 6'30 | 6'30 / 5'53 | 5'53 / 5'33 | 5'33 / 5'16 | 5'16 / 4'46 | 4'46 / 1'40 | 18 | 6'40 / 5'12 | 5'12 / 4'20 | 4'20 / 3'55 | 3'55 / 3'42 | 3'42 / 3'31 | 3'31 / 3'10 | 3'10 / 1'06 |
| 3 | 9'14 / 7'13 | 7'13 / 6'00 | 6'00 / 5'26 | 5'26 / 5'08 | 5'08 / 4'51 | 4'51 / 4'24 | 4'24 / 1'32 | 19 | 6'19 / 4'56 | 4'56 / 4'06 | 4'06 / 3'43 | 3'43 / 3'31 | 3'31 / 3'19 | 3'19 / 3'00 | 3'00 / 1'03 |
| 4 | 8'34 / 6'42 | 6'42 / 5'34 | 5'34 / 5'03 | 5'03 / 4'46 | 4'46 / 4'31 | 4'31 / 4'05 | 4'05 / 1'26 | 20 | 6'00 / 4'41 | 4'41 / 3'54 | 3'54 / 3'32 | 3'32 / 3'20 | 3'20 / 3'09 | 3'09 / 2'51 | 2'51 / 1'00 |
| 5 | 8'00 / 6'15 | 6'15 / 5'12 | 5'12 / 4'42 | 4'42 / 4'27 | 4'27 / 4'13 | 4'13 / 3'49 | 3'49 / 1'20 | 21 | 5'43 / 4'28 | 4'28 / 3'43 | 3'43 / 3'22 | 3'22 / 3'10 | 3'10 / 3'00 | 3'00 / 2'43 | 2'43 / 0'57 |

ALLURE DE COURSE

| | Marathon | Semi marathon | 10000m | 5000m | 3000m | VMA | Marathon | Semi marathon | 10000m | 5000m | 3000m |
|---|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | 80 - 82% | 84 - 86% | 88 - 92% | 92 - 94% | 94 - 100% | | 80 - 82% | 84 - 86% | 88 - 92% | 92 - 94% | 94 - 100% |
| 0 | 7'30 / 7'19 | 7'08 / 6'58 | 6'49 / 6'31 | 6'31 / 6'22 | 6'22 / 6'00 | 16 | 4'41 / 4'34 | 4'27 / 4'21 | 4'15 / 4'04 | 4'04 / 3'59 | 3'59 / 3'45 |
| 1 | 6'42 / 6'29 | 6'29 / 6'20 | 6'11 / 5'55 | 5'55 / 5'48 | 5'48 / 5'27 | 17 | 4'24 / 4'18 | 4'12 / 4'06 | 4'00 / 3'50 | 3'50 / 3'45 | 3'45 / 3'31 |
| 2 | 6'15 / 6'05 | 5'57 / 5'48 | 5'40 / 5'26 | 5'26 / 5'19 | 5'19 / 5'00 | 18 | 4'10 / 4'03 | 3'58 / 3'52 | 3'47 / 3'37 | 3'37 / 3'32 | 3'32 / 3'20 |
| 3 | 5'46 / 5'37 | 5'29 / 5'22 | 5'14 / 5'01 | 5'01 / 4'54 | 4'54 / 4'36 | 19 | 3'56 / 3'51 | 3'45 / 3'40 | 3'35 / 3'25 | 3'25 / 3'21 | 3'21 / 3'09 |
| 4 | 5'21 / 5'13 | 5'06 / 4'59 | 4'52 / 4'39 | 4'39 / 4'33 | 4'33 / 4'17 | 20 | 3'45 / 3'39 | 3'34 / 3'29 | 3'24 / 3'15 | 3'15 / 3'11 | 3'11 / 3'00 |
| 5 | 5'00 / 4'52 | 4'45 / 4'39 | 4'32 / 4'20 | 4'20 / 4'15 | 4'15 / 4'00 | 21 | 3'34 / 3'29 | 3'24 / 3'19 | 3'14 / 3'06 | 3'06 / 3'02 | 3'02 / 2'51 |

| | SEANCE | RECUP | ZONE DE TRAVAIL N°1 | ZONE DE TRAVAIL N°2 | ZONE DE TRAVAIL N°3 | LIEU DE LA SEANCE |
|-----------|---|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 9 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 10 | 2 x 10 minutes progressif | 5 minutes | Tempo : Z3 : 64 - 77% | | | OZON + ER BILHIC |
| 11 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 12 | 3 x (6 x 15 secondes /15 secondes) | 3 minutes | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | | | CANTIZAC 1000M |
| Septembre | | | | | | |
| 9 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 17 | 2 x 15 minutes progressif | 5 minutes | Tempo : Z3 : 64 - 77% | | | PRESQU'IL DE VILLENEUVE |
| 18 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 19 | CÔTES : 8 x 1 minute amplitude | Descente : 1 minute 30 | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | | | CÔTES D'OZON |
| Septembre | | | | | | |
| 23 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 24 | 8 minutes Tempo + 2 x (5 minutes seuil 1) | 5 minutes après TEMPO / 4 minutes après SEUIL 1 | Tempo : Z3 : 64 - 77% | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | | GORNVEZE |
| 25 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 26 | CÔTES : 8 x 1 minute 30 amplitude | Descente : 2 minutes | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | Seuil 2 Z5 : 85 - 90% | | VANNES : TUNNEL DE KERINNO |
| Septembre | | | | | | |
| 30 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 1 | 5 x 3 minutes | 2 minutes | Seuil 2 Z5 : 85 - 90% | | | BOUCLE DE KERARDEN |
| 2 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 3 | CÔTES : 2 x (6 x 45 secondes) à VMA | Descente : 1 minute 15 après 45 secondes / 5 minutes après les 6 répétitions | VMA longue Z6 : 90 - 95% | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | CÔTES DE MONTSARRAC |
| Octobre | | | | | | |
| 7 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 8 | TEST VMA DEMI COOPER SUR 6 minutes | | | | | HIPPODROME SÉNÉ |
| 9 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 10 | 12 x 40 secondes | 45 secondes | VMA longue Z6 : 90 - 95% | | | PISTE KENYANNE 1000M |
| Octobre | | | | | | |
| 14 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 15 | 4 minutes Tempo + 3 x (4 minutes seuil 1) | 3 minutes après TEMPO / 3 minutes après SEUIL 1 | Tempo : Z3 : 64 - 77% | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | | CANTIZAC 1500M |
| 16 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 17 | 3 x (40 secondes + 55 secondes + 1 minutes 10) | 45 secondes / 1 minutes / 1 minutes 15 | VMA longue Z6 : 90 - 95% | | | LE DERF |
| Octobre | | | | | | |
| 21 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 22 | 2 minutes Tempo + 10 minutes Seuil 1 + 3 minutes Tempo | 3 minutes / 3 minutes après les 10 minutes | Tempo : Z3 : 64 - 77% | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | | BOUCLE RUN IN SÉNÉ 2000M |
| 23 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 24 | 2 x (7 x 55 secondes) | 1 minute / 3 minutes après les 7 répétitions | VMA longue Z6 : 90 - 95% | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | PISTE KENYANNE 1000M |
| Octobre | | | | | | |
| 28 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | PARKING MOUSTERIAN |
| 29 | 2 x (30 secondes Tempo + 2 minutes Seuil 1 + 5 minutes Tempo + 30 secondes Seuil 2) | 5 minutes | Tempo : Z3 : 64 - 77% | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | Seuil 2 Z5 : 85 - 90% | LE DERF |
| 30 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 31 | 3 x (55 secondes + 1 minutes 10 + 1minutes 25) | 1 minutes / 1 minutes 15 / 1 minutes 30 | VMA longue Z6 : 90 - 95% | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | PISTE CYCLABLE ROUTE DU GOUAVERT |
| Novembre | | | | | | |
| 4 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 5 | CÔTES : 4 x (1 minutes de côtes seuil 1 + 3 minutes relance de seuil 2) | 2 minutes 30 | Seuil 1 Z4 : 77 - 85% | Seuil 2 Z5 : 85 - 90% | | VANNES : TUNNEL DE KERINNO |
| 6 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 7 | 2 x (2 minutes 30 allure 5000m + 7 minutes 30 allure 10 000m) | 1 minute 15 après allure 5000 / 5 minutes après allure 10 000 | 5000m : 92 - 94% | 10000m : 88 - 92% | | PORT ANNA |
| Novembre | | | | | | |
| 11 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 12 | 10 x 1 minute 10 | 1 minutes | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | | DIRECTION MONTSARRAC |
| 13 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 14 | 3 x (4 minutes allure 10 000) / 2 x (3 minutes allure 5000) | 1 minutes 30 | 10000m : 88 - 92% | 5000m : 92 - 94% | | PISTE KENYANNE 1000M |
| Novembre | | | | | | |
| 18 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 19 | 6 x (1 minute 25 Zone 7 + 40 secondes Zone 8) | 1 minute 15 après Zone 7 / 2 minutes après Zone 8 | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | VMA courte Z8 : 105% + | | HIPPODROME SÉNÉ |
| 20 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 21 | 10 x 2 minutes | 1 minute | VMA longue Z6 : 90 - 95% | | | AVENUE DONEGAL |
| Novembre | | | | | | |
| 25 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 26 | 5 x (1 minute 40 + 55 secondes) | 1 minute 15 / 2 minutes | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | | LE DERF |
| 27 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 28 | 3 x (3 minutes Seuil 1 + 4 minutes Seuil 2) | 2 minutes après les 7 minutes | Seuil 2 Z5 : 85 - 90% | | | PISTE KENYANNE 2000M |
| Décembre | | | | | | |
| 2 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 3 | 5 x (40 secondes + 55 secondes + 1 minutes 10) | 45 secondes / 1 minutes / 1 minutes 15 | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | | PISTE KENYANNE LIGNE DROITE |
| 4 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 5 | 2 minutes 30 allure 5000m + 3 x (5 minutes) allure 10 000 + 2 minutes allure 3000 | 1 minute 15 après allure 5000 / 2 minutes après allure 10 000 | 5000m : 92 - 94% | 10000m : 88 - 92% | 3000m : 94 - 100% | BOUCLE DE KERARDEN |
| Décembre | | | | | | |
| 9 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 10 | 8 x (40 secondes + 55 secondes) | 45 secondes / 1 minutes | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | | PISTE CYCLABLE ROUTE DU GOUAVERT |
| 11 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 12 | 6 x 3 minutes 30 | 1 minutes 45 | 5000m : 92 - 94% | | | VANNES : PISTE CYCLABLE |
| Décembre | | | | | | |
| 16 | Footing RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| 17 | 8 x (1 minute 10) + 8 x (55 secondes) | 1 minute 15 / 3 minutes après les 8 répétitions / 1 minute | VMA moyenne Z7 : 95 - 105% | | | LE DERF LIGNE DROITE |
| 18 | RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE | | | | | LE DERF |
| 19 | Footing de noel RIS | | Endurance Z2 : 50 - 64% | | | VANNES : KERINNO |
| Décembre | | | | | | |
| 23 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 25 | PAS DE RENFO VACANCES NOËL | | | | | |
| 26 | | | | | | |
| Décembre | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 31 | | | | | | |
| 1 | PAS DE RENFO VACANCES NOËL | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| Janvier | | | | | | |
| 7 | | | | | | |