

	Janvier					
Lundi	6	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		VANNES : KERINNO
mardi	7	5 x (30" VMA Moy/30" Tempo) + 5 x (1' VMA Moy/1' Tempo) + 5 x (30" VMA Moy/30" Tempo)	1' après 30"/30" / 2' après 1'/1'	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	Tempo : Z3 : 64 - 77%	HIPPODROME SÉNÉ
mercredi	8	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	9	2 x (2 minutes VMA Longue + 10 minutes Seuil 1 + 2 minutes VMA longue)	5' après le bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	PORT ANNA
	Janvier					
Lundi	13	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		VANNES : KERINNO
mardi	14	2 x (5 x 35 secondes + 50 secondes)	30" après 35" / 45" après 50" / 3' après le bloc	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		PISTE CYCLABLE ROUTE DU GOUAVERT
mercredi	15	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	16	6 x (1 minute VMA longue + 3minutes Seuil 2)	1'30 après le bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	PISTE KENYANNE 2000M
	Janvier					
Lundi	20	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		VANNES : KERINNO
mardi	21	10 x (40 secondes + 55 secondes)	30 secondes après 40" / 45 secondes après 55"	VMA longue Z6 : 90 - 95%		AVENUE DONEGAL
mercredi	22	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	23	4 x (1 minute 15 VMA Moy) + 5 x (3 minutes 30 VMA Longue) + 2 x (1 minute 15 VMA Moy)	1' après 1'15 / 1'45 après 3'30 / 1' après 1'15	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	BOUCLE DE KERARDEN
	Janvier					
Lundi	27	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		VANNES : KERINNO
mardi	28	8 x (30 secondes VMA Moy + 1'30 VMA Longue)	1'15 après le bloc	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	LE DERF LIGNE DROITE
mercredi	29	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	30	2 x (1 minute 15 VMA Moy) + 3 x (5minutes 30) + 1 x (3 minutes 30) + 2 x (1 minute 15 VMA Moy)	1' après 1'15 / 2'30 après 5 minutes 30 / 1'30 après 3'30 / 1' après 1'15	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	PISTE KENYANNE 1000M
	Février					
Lundi	3	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		VANNES : KERINNO
mardi	4	Cotes camping conleau : 8 x (1 minute) + 8 x (15" + 15" rapide)	1'45 après 1 minute / 3 minutes après bloc / 1'15 après 30"			VANNES : KERINNO
mercredi	5	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	6	2 x (3 minutes 30 VMA longue) + 2 x (8 minutes Seuil 2) + 2 x (1 minute 15 VMA Moy)	1'45 après 3'30 / 3' après 8' / 1' après 1'15	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90% VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	BOUCLE RUN IN SÉNÉ 2000M