

Lundi	10	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	11	3 x (30" + 45" + 1' + 1'15 + 1'30 + 1'45)		1 minute après les répétitions / 2 minutes après le bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%				HIPPODROME SÉNÉ
mercredi	12	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	13	5 x 5'		2' après 5 minutes	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%				PORT ANNA
		Février							
Lundi	17	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	18	2 x (3' minutes VMA L + 7 x 30"/30"VMA M + 3' minutes VMA L)		1' minute après 3 minutes et 30"/30" / 3' minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%			VILLENEUVE + SAINT ARMEL
mercredi	19	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	20	3 x (1' minute VMA + 3 minutes seuil 2 + 4' minutes seuil 1)		2 minutes 30 après le bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%		BOUCLE GORNEVEZE
		Février							
Lundi	24	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	25	Cotes : 2 x (8 x 30 secondes amplitude)		1' après 30" / 3' après le bloc	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%				COTES OZON
mercredi	26	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	27	3 x (2' minutes VMA + 6' minutes Seuil 2 + 2' minutes VMA)		2 minutes 30 après le bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%			VANNES : ROSEVELEC 4000M
		Mars							
Lundi	3	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	4	3 x (3 x 30"/30"VMA M + 4' minutes VMA L + 3 x 30"/30" VMA M)		1' minute après 30"/30" et 4 minutes / 3' minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%			RUE DES STERNES
mercredi	5	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	6	2 x (8' minutes seuil 1 + 4' minutes seuil 2)		3 minutes après le bloc	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%			PISTE KENYANNE 2000M
		Mars							
Lundi	10	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	11	1' + 2' + 3' + 4' + 5' + 4' + 3' + 2' + 1'		2' minutes en chaque répétition	VMA longue Z6 : 90 - 95%	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%			CANTIZAC BOUCLE DU MILIEU
mercredi	12	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	13	2 x (3' minutes seuil 1 + 3' minutes seuil 2 + 3' minutes VMA L + 3' minutes Seuil 2)		3 minutes après le bloc	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%		BOUCLE JEAN JEANNE
		Mars							
Lundi	17	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	18	Cotes : (8 x 15" très rapide +15" rapide) + (5 x 1'15 amplitude)		1'15 après 30" / 3' après le bloc / 2' après 1'15					VANNES : KERINNO
mercredi	19	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	20	3 x (2' minute VMA L + 8 minutes seuil 1 + 1' minutes VMA M)		2' minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		LE 8 DE MONTSARRAC
		Mars							
Lundi	24	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	25	2x (4 x (30" VMA M +1' VMA L))		1' minute après 1'30 / 3' minutes après bloc	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95%			PISTE CYCLABLE ROUTE DU GOUAVERT
mercredi	26	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	27	8 minutes seuil 1 / 6 minutes Seuil 2 / 4 minutes VMA Longue / 2 minutes VMA Moyenne		2 minutes après chaque répétition	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%		BOUCLE LES 4 VENTS
		Mars							
Lundi	31	Footing RIS			Endurance Z2 : 50 - 64%				VANNES : KERINNO
mardi	1	2 x (3' + 4' + 5')		2 minutes après chaque répétition / 3minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%				CANTIZAC BOUCLE DU MILIEU
mercredi	2	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE							LE DERF
jeudi	3	3 x (5' minutes seuil 1 + 2' minutes seuil 2 + 2' minutes VMA L)		2' minutes après bloc	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%		BOUCLE BELLE ILUR