

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
Avril							
Lundi	7	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%			LE DERF
mardi	8	Cotes : 2 x (8 x 45 secondes amplitude)	1'15 après 45" / 3' après le bloc				COTES MONTSARRAC
mercredi	9	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE					LE DERF
jeudi	10	5 x (1' minute VMA Longue + 3' minutes seuil 2 + 1' minutes VMA Longue)	1'30 après le bloc	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%		BOUCLE GORNEVEZE
Avril							
Lundi	14	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%			LE DERF
mardi	15	10 x 2' minutes	1'15 après 2' minutes	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%			VANNES : BUTTE DE KERINO
mercredi	16	Vacances Jonathan					LE DERF
jeudi	17	3 x (2' minutes seuil 1 + 2' minutes seuil 2 + 2' minutes VMA L + 1' minute VMA Moyenne)	3' minutes après bloc	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	ER BILHIC 1100M
Dimanche	20						LE DERF
Avril							