

JANVIER

lundi 30/12/2024	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	REPOS	RENFO	FOOTING RDV L.LACHENAL	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 06/01/2025	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	2 x 10 (30"x30") R=3' 100 % Vma	RENFO	6 x 1000m r=200m 5 x 1000m r=200m 4 x 1000m r=200m 85 % Vma	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 13/01/2025	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	COTES 15 x 20sec en cotes	RENFO	5 x 1500m r=200m 4 x 1500m r=200m 3x 1500m r=200m 85 % VMA	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 20/01/2025	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	5x1200m r=200m 4x1200m r=200m 3x1200m r=200m 90% VMA	Repos	4x 10x1000m 100% Vma en acceleration progressive 100 m recup active - R=3' 100%Vma	REPOS	45'	1H a 2h
lundi 27/01/2025	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
REPOS	3 x 10 (20"x10") R=3' 100% vma	Repos	2 x (6 x200m) r=100m trotiné 100 % Vma	REPOS	45'	1H a 2h