

Date	Jour	Commentaire(s)	Exercice	Récup'	Nombre de répétition de l'exercice	Allure course	Lieu	Référent(s)
07/02/2023	Mardi		10 min + (3 x 5 min)	3 min / 2 min		Progressive	Piste en sentier "Kenya"	Jonathan (Profession Sport 56)
09/02/2023	Jeudi		15 s rapide + 15 s lent + 30 s rapide + 30 s lent + 45 s rapide + 45 s lent		3 fois (3 min entre)	5 km	Cantizac	Thomas
	Samedi Dimanche	RDV à Cantizac à 9h30	2 h de Run & Bike					Thomas
14/02/2023	Mardi	RDV à Kérino à Vannes	(3 x 2 min 30 s) + (10 min) + (3 x 2 min 30 s)	1 min / 3 min / 1 min		10 km / semi marathon / 10 km	Autour du port de Vannes	Jonathan (Profession Sport 56)
16/02/2023	Jeudi		10 x 1 min en côte	descente	2 fois (3 min entre)	5 km	Ozon	
	Samedi Dimanche		1 heure de trail avec D+					
21/02/2023	Mardi		20 min + (3 x 3 min)	3 min / 1 min		Marathon / semi marathon	Montsarrac / Le passage	Jonathan (Profession Sport 56)
23/02/2023	Jeudi		6 x (200 m + 400 m)	45 s / 1 min		10 km	Hippodrome	
	Samedi Dimanche	Vannes : ASPTT Gwened Aventure Ploermel : Semi Marathon C Un Espoir Damgan : 10 km du bord de mer	15 km de trail avec D+					
28/02/2023	Mardi		Séance en montée : (3 x 50 m) + (3 x 100 m) + (3 x 150m) + (5 x 15 s rapide /15 s lent)	Descente	2 fois	Progressive	Route de Kerleguen	Jonathan (Profession Sport 56)
02/03/2023	Jeudi		Séance en faux plat : 10 x 400 m	1 min 15 s	1 fois		Chemin de Michotte	
	Samedi Dimanche	Arradon : Les 30 km d'Arradon	Sortie longue avec 3 x 10 min allure marathon					
07/03/2023	Mardi		3 min / 6 min / 8 min / 6 min / 3 min	3 min		Semi marathon	Rosvelec	Jonathan (Profession Sport 56)
09/03/2023	Jeudi	Fin de semaine sans intensité	Sortie 1 h avec accélération dans les côtes		1 fois	Marathon	Parcours course Run in Séné Nature	
	Samedi Dimanche	Fin de semaine sans intensité	Footing					
14/03/2023	Mardi		10 min + (7 x 2 min)	3 min / 1 min 30 s		Marathon / 10 km	Les 4 vents	Jonathan (Profession Sport 56)
16/03/2023	Jeudi		4 x (300 m + 400 m + 500 m) ou 3 x (300 m + 400 m + 500m)	45 s	1 fois	5 km	Hippodrome	
	Samedi Dimanche		Com' Evénement RIS : Plogging					