

Date	Jour	Commentaire(s)	Exercice	Récup'	Allure course	Lieu	Référent(s)
21/03/2023	Mardi		7 x 3 min 30 s : avec la dernière minute plus rapide	2 min	Semi m & 10 Km	Aller / Retour Port Anna	Jonathan (Profession Sport 56)
23/03/2023	Jeudi		Pendant 30 min : 2 min allure semi m + 5 min allure marathon	0 m	Semi m & marathon	Aller par l'Hippodrome + Piste cyclable Carrefour & Université + Retour par la route du PIBS	
25 & 26/03/2023	Samedi Dimanche		Sortie trail 1 h 30 m avec D+				
28/03/2023	Mardi	RDV à Kérino à Vannes	3 x 8 min	2 min 30 s	Progressive	Port de Vannes	Jonathan (Profession Sport 56)
30/03/2023	Jeudi		Pyramide : 500 m + 1000 m + 1500 m + 1000 m + 500 m	1 min / 1 min 30 s / 2 min / 1 min 30 s / 1 min	Libre	Cantizac	
01 & 02/04/2023	Dimanche	Com' Entraînement RIS : Tour de l'île aux Moines	Com' Entraînement RIS : Tour de l'île aux Moines			Dimanche à 9H30 sur le port côté île aux Moines	
04/04/2023	Mardi		10 x montées longues + 10 x (15 s rapide / 15 s lentes)	Descente / 15 s lentes	10 km	Zone artisanale Kergrippe Sentier de la croix neuve	Jonathan (Profession Sport 56)
06/04/2023	Jeudi		10 x 2 min	1 min	10 km	Moustérian	
08 & 09/04/2023	Dimanche		Sortie trail 2 h 00 m avec D+				
11/04/2023	Mardi		500 m + 1000 m + 2000 m + 2000 m + 1000 m + 500 m	1 min 15 s / 1 min 45 s / 3 min / 1 min 45 s / 1 min 15 s	10 km	Ozon + Er Bilhic	Jonathan (Profession Sport 56)
13/04/2023	Jeudi		Fartlek			Jardin de Verdure	
15 & 16/04/2023	Dimanche		Sortie trail 2 h 30 m avec D+				
18/04/2023	Mardi		A définir				Jonathan (Profession Sport 56)
20/04/2023	Jeudi		10 x 250 m	45 s	5 km	Stade Cousteau	
22 & 23/04/2023	Dimanche		Sortie cool mais sur sentier technique				
25/04/2023	Mardi		A définir				Jonathan (Profession Sport 56)
27/04/2023	Jeudi		Run d'avant course Erquy			Pointe du Bill	
29 & 30/04/2023	Dimanche	Com' Evénement RIS : Course à Erquy	Com' Evénement RIS : Course à Erquy				

LES COURSES

26-mars	Plougoumelen	16 & 10 km
26-mars	Pontivy (TKB)	10 / 18 / 28 / 66 km
26-mars	Quiberon	10 & 20 km
31-mars	Berric	8 km nocturne
01-avr	Berric	8 / 16 / 30 km
01-avr	Malestroir	Semi marathon
10-avr	Le Bono	9 & 15,7 km
15-avr	St Vincent / Oust (Tiken Trail)	9 / 13 / 19 / 28 / 50 km
23-avr	Pluneret	9 & 17 km