

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
15/05/2023	Lundi						
16/05/2023	Mardi		7 fois : 4 min	2 min	80/85% +	Port Anna	Jonathan (Profession Sport 56)
17/05/2023	Mercredi						
18/05/2023	Jeudi		1 h 30 min avec variation d'allure				
19/05/2023	Vendredi						
20/05/2023	Samedi						
21/05/2023	Dimanche		20 km : 10 km allure Marathon + 10 km allure Semi Marathon				
22/05/2023	Lundi						
23/05/2023	Mardi	RDV Cale de Kerino à Vannes	4 fois : 8 min	3 min	Libre	Pointe des émigrés + Rives du Vincin	Jonathan (Profession Sport 56)
24/05/2023	Mercredi						
25/05/2023	Jeudi		Séance en faux plat montant & descendant : 10 x 400 m	1 min 30 s	Libre	Route du Prato / Chemin de Michotte	Jérôme
26/05/2023	Vendredi						
27/05/2023	Samedi						
28/05/2023	Dimanche		Entre 2 h 30 et 3 h allure ULTRA MARIN				
29/05/2023	Lundi						
30/05/2023	Mardi		3 blocs de 5 fois : 3 min	1 min 30 s entre les 3 min 2 min entre les blocs	85% +	Piste Kenyane	Jonathan (Profession Sport 56)
31/05/2023	Mercredi						
01/06/2023	Jeudi		Pyramide : 400 / 700 / 1000 / 1000 / 700 / 400 m	2 min		Barrarac'h / Port Anna	Thomas
02/06/2023	Vendredi						
03/06/2023	Samedi						
04/06/2023	Dimanche		3 h avec 3 fois 15 min allure marathon	5 min			
05/06/2023	Lundi						
06/06/2023	Mardi		10 / 8 / 6 / 4 / 2 min	2 / 2 / 2 / 1 min	80/85% +	Cantizac	Jonathan (Profession Sport 56)
07/06/2023	Mercredi						
08/06/2023	Jeudi		Fartlek : 1 / 2 / 3 / 4 / 3 / 2 / 1 min	Pas de récup' entre les min	Libre	Parcours course Run In Séné Nature	Jérôme
09/06/2023	Vendredi						
10/06/2023	Samedi						
11/06/2023	Dimanche	Repas fin saison	RDV à 9 h 00 à Moustérian : Boucle Séné / Vannes Prévoir pour le Passeur Barrarac'h - Conleau				
12/06/2023	Lundi						
13/06/2023	Mardi		3 fois : 12 min	3 min	Libre	Ozon + Er Bilhic	Jonathan (Profession Sport 56)
14/06/2023	Mercredi						

15/06/2023	Jeudi		10 x (20 s rapide + 20 s lent) + 8 x (30 s rapide + 30 s lent) + 6 x (40 s rapide + 40 s lent)	2 min entre les blocs		Cantizac	Thomas
16/06/2023	Vendredi						
17/06/2023	Samedi						
18/06/2023	Dimanche		2 h 30 min avec 3 x 10 min allure marathon	3 min			
19/06/2023	Lundi						
20/06/2023	Mardi	RDV Cale de Kerino à Vannes	20 min + 3 fois : 3 min	3 min après les 20 min 1 min après les 3 min	Libre	Port de Vannes	Jonathan (Profession Sport 56)
21/06/2023	Mercredi						
22/06/2023	Jeudi		6 fois : 200 m + 400 m	45 s après 200 m 1 min après 400 m		Hippodrome	Krista
23/06/2023	Vendredi						
24/06/2023	Samedi						
25/06/2023	Dimanche		Footind ou Vélo				
26/06/2023	Lundi						
27/06/2023	Mardi		3 blocs de 2 fois : 3 / 2 / 1 min	1 min 30 s / 1 min / 30 s entre les 3 / 2 / 1 min 3 min entre les blocs	Libre	Les quatres vents	Jonathan (Profession Sport 56)
28/06/2023	Mercredi						
29/06/2023	Jeudi		Footing			Parcours course Run In Séné Nature	Nicolas
30/06/2023	Vendredi		Ultra Marin				
01/07/2023	Samedi		Ultra Marin				
02/07/2023	Dimanche		Ultra Marin				