

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
11/09/2023	Lundi		Footing				Dominique
12/09/2023	Mardi		15min / 10min / 5min	2min	75 à 85 %	Belle Illure	Jonathan
13/09/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
14/09/2023	Jeudi		3 séries : 5 x 30s/30s	1min30s entre les séries	VMA	Cantizac	Krista & Arnaud
15/09/2023	Vendredi						
16/09/2023	Samedi	Course Nature à Ambon Le Trail des Marathoniers à Groix					
17/09/2023	Dimanche		Sortie 1h à 1h30				
18/09/2023	Lundi		Footing				Nicolas
19/09/2023	Mardi		3 x 6min	2min	80 à 85 %	Ozon	Jonathan
20/09/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
21/09/2023	Jeudi		3 séries : 3 x (15s/15s + 30s/30s + 45s/45s)	1min30s entre les séries	VMA	Port Anna	Krista & Thomas
22/09/2023	Vendredi						
23/09/2023	Samedi						
24/09/2023	Dimanche	Foulées de Kerozer à Saint Avé	Sortie 1h à 1h30				
25/09/2023	Lundi		Footing				Thomas
26/09/2023	Mardi		Montées : 10 courtes / 5 moyennes / 3 longues	Descente 2min30s entre les séries		Route du Passage vers Saint Armel	Jonathan
27/09/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
28/09/2023	Jeudi		30 min + 1000m marathon + 1000m semi + 1000m 10km	2 min		Kenyane	Arnaud & Thomas
29/09/2023	Vendredi						
30/09/2023	Samedi	10 km de Vannes					
01/10/2023	Dimanche	Marathon & Duo de l'Hermine de Vannes	Sortie 1h à 1h30				
02/10/2023	Lundi		Footing				Jérôme
03/10/2023	Mardi		2 séries : 3 x (1min / 1min15s / 1min30s)	45s / 1min / 1min15s 3 min entre les séries	90 à 95 %	Moustérian	Jonathan
04/10/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
05/10/2023	Jeudi		3min / 6min / 8min / 6min / 3min	3 min	Semi	Les 4 Vents	Nicolas & Jérôme
06/10/2023	Vendredi						
07/10/2023	Samedi	Défit des Ponts du MBH à La Roche Bernard					
08/10/2023	Dimanche	La Vannetaise Semi Marathon à Loudéac / Pontivy	Run & Bike				
09/10/2023	Lundi		Footing				
10/10/2023	Mardi	Test VMA	Test VMA	Test VMA	Test VMA	Hippodrome	Jonathan
11/10/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
12/10/2023	Jeudi		10 x 2min	1 min	10 km	Michote / Route du Prato	
13/10/2023	Vendredi						
14/10/2023	Samedi						
15/10/2023	Dimanche	Trail de la Ria d'Etal à Nostang	Sortie Trail à Sulniac				
16/10/2023	Lundi		Footing				
17/10/2023	Mardi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	2 séries : 3 x 4min	2min 2min30s entre les séries	85 à 90%	Conleau	Jonathan
18/10/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
19/10/2023	Jeudi		7 x 200m	45s	VMA	Gouavert	
20/10/2023	Vendredi						
21/10/2023	Samedi						
22/10/2023	Dimanche	Les Marcells Foulées de la Petite Mer à Riantec	1h30 avec 3x10 min allure marathon	5 min en endurance			
23/10/2023	Lundi		Footing				
24/10/2023	Mardi		8min / 6min / 4min / 2min	3min / 2min / 1min	80 à 85%	Ozon + Er Bilhic	Jonathan
25/10/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
26/10/2023	Jeudi		6 x 300m	1min	VMA	Rue des Sternes	

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
27/10/2023	Vendredi						
28/10/2023	Samedi	Relais des Chapelles à Larmor Plage					
29/10/2023	Dimanche	Trail de Brech	Sortie 1h30 à 2h				
30/10/2023	Lundi	Passage à l'heure d'hiver RDV à la cale de Kérino à Vannes	Footing				
31/10/2023	Mardi		3min / 4min / 5min / 4min / 3min	1min30s	85 à 90%	Cantizac	Jonathan
01/11/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
02/11/2023	Jeudi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	5 x 400m	1min15s	VMA	Port de Vannes	
03/11/2023	Vendredi						
04/11/2023	Samedi	Trail des Jambes Allaire à Allaire					
05/11/2023	Dimanche		1h30 avec 3x10 min allure semi marathon	5 min en endurance			
06/11/2023	Lundi		Footing				
07/11/2023	Mardi		Montées : 3 x (5 longues + 30s à suivre)	Descente 3min entre les séries		Route du Passage vers Saint Armel	Jonathan
08/11/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
09/11/2023	Jeudi		400m / 700m / 1000m / 1500m / 1000m / 700m / 400m	1min30s	Marathon	Hippodrome	
10/11/2023	Vendredi						
11/11/2023	Samedi						
12/11/2023	Dimanche		Sortie cool sur sentier technique				
13/11/2023	Lundi		Footing				
14/11/2023	Mardi		2 x (3min / 2min / 1min)	2min15s / 1min30s / 45s	90 à 95 %	Port Anna	Jonathan
15/11/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
16/11/2023	Jeudi		500m / 1000m / 1500m / 1500m / 1000m / 500m	1min / 1min30s / 2min / 2min / 1min30s / 1min	Marathon	Hippodrome	
17/11/2023	Vendredi						
18/11/2023	Samedi						
19/11/2023	Dimanche	Trail de Saint Nolff	Sortie vélo				
20/11/2023	Lundi		Footing				
21/11/2023	Mardi		4 x 5min	2min	80% à 85%	Montsarrac / La Villeneuve	Jonathan
22/11/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
23/11/2023	Jeudi		3 séries : 3 x (15s/15s + 30s/30s + 45s/45s)	1min30s entre les séries	VMA	Gorneveze	
24/11/2023	Vendredi						
25/11/2023	Samedi	Foulées du Roc Saint André					
26/11/2023	Dimanche		Sortie 1 h avec accélération dans les montées				
27/11/2023	Lundi		Footing				
28/11/2023	Mardi		5 x 3min	2min15s	90 à 95%	Le Derf	Jonathan
29/11/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
30/11/2023	Jeudi		3 x 2000m	2 min	Marathon	Kenyane	
01/12/2023	Vendredi						
02/12/2023	Samedi	24 Heures de Ploeren					
03/12/2023	Dimanche	Foulées à Muzillac	Sortie 1h à 1h30				
04/12/2023	Lundi		Footing				
05/12/2023	Mardi		3 séries : 3 x 3min	1min30s 2min entre les séries	85 à 90%	Kenyane	Jonathan
06/12/2023	Mercredi		PPG				Jonathan
07/12/2023	Jeudi		6 x (200m + 400m)	45s / 1min	200 m à VMA 400 m à 10 km	Hippodrome	
08/12/2023	Vendredi						
09/12/2023	Samedi	La Sale Caractère à Josselin					
10/12/2023	Dimanche	Corida Verte de Rhuys à Sarzeau	Sortie 1h à 1h30				
11/12/2023	Lundi		Footing				
12/12/2023	Mardi		10 x 2min	1min30s	90 à 95%	Donegal	Jonathan
13/12/2023	Mercredi		PPG				Jonathan

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
14/12/2023	Jedi		Pendant 28 min : 2min semi + 5 min marathon	0 min		Hippodrome + Tohanic	
15/12/2023	Vendredi						
16/12/2023	Samedi						
17/12/2023	Dimanche	Foulées de Questembert Trail Entre Landes et Justice à Saint Jean Brevelay	Sortie 1h à 1h30				
18/12/2023	Lundi		Footing				
19/12/2023	Mardi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	2 séries : 3 x (2min / 1min30s / 1min / 30s)	1min 3 min entre les séries	90 à 95%	Rosvelec	
20/12/2023	Mercredi						
21/12/2023	Jedi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	Trail urbain			Centre ville Vannes	
22/12/2023	Vendredi						
23/12/2023	Samedi						
24/12/2023	Dimanche						
25/12/2023	Lundi						
26/12/2023	Mardi						
27/12/2023	Mercredi						
28/12/2023	Jedi						
29/12/2023	Vendredi						
30/12/2023	Samedi						
31/12/2023	Dimanche	Corrida de Vannes					