

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
04/03/2024	Lundi	Dernier RDV à la cale de Kérino à Vannes	Footing				
05/03/2024	Mardi		4 x (2 min + 5 min) Pas de récup' entre le 2 min et le 5 min	2 min 30 s	2 min = 90% + 5 min = 85%	Piste kenyane 1000 m	Jonathan Q
06/03/2024	Mercredi		PPG				
07/03/2024	Jeudi		400 / 700 / 1000 / 1000 / 700 / 400 m (2ème 1000 en option)	2 min	Trail	Boucles de Port Anna	Thomas D
08/03/2024	Vendredi						
09/03/2024	Samedi						
10/03/2024	Dimanche		Sortie trail D+				
11/03/2024	Lundi	RDV au parking de Moustérian à Séné	Footing				
12/03/2024	Mardi		3 x 8 min	2 min	80 à 85%	Er Bilhic	Jonathan Q
13/03/2024	Mercredi		PPG				
14/03/2024	Jeudi		10 x 500 m	1 min 30 s	90%	Hippodrome	
15/03/2024	Vendredi						
16/03/2024	Samedi						
17/03/2024	Dimanche		1h30 avec 3x10 min allure marathon				
18/03/2024	Lundi		Footing				
19/03/2024	Mardi		10 / 8 / 6 / 4 / 2 min	2 min	80 à 90% +	Cantizac	Jonathan Q
20/03/2024	Mercredi		PPG				
21/03/2024	Jeudi		7 x (1 min / 1 min) 5 x (2 min / 2 min) 3 x (3 min / 3 min)	3 min entre les séries	90%	Montsarrac	
22/03/2024	Vendredi						
23/03/2024	Samedi						
24/03/2024	Dimanche		1h30 avec 3x10 min allure semi marathon				
25/03/2024	Lundi		Footing				
26/03/2024	Mardi		8 x (30 s + 1 min 30 s) Pas de récup' entre le 30 s et le 1 min 30 s	2 min	30 s = 100% 1 min 30 s = 90% +	Hippodrome	Jonathan Q
27/03/2024	Mercredi		PPG				
28/03/2024	Jeudi		5 à 7 x 1000 m	3 min	Marathon ou Semi	Boucle de Gorneveze	
29/03/2024	Vendredi						
30/03/2024	Samedi						
31/03/2024	Dimanche		1h30 avec 3x10 min allure 10 km				
01/04/2024	Lundi		Footing				
02/04/2024	Mardi		2 x (2 / 3 / 4 / 3 / 2 min)	1 min durant la série 3 min entre les séries	90 % +	Chemin de Balgan	Jonathan Q
03/04/2024	Mercredi		PPG				
04/04/2024	Jeudi		10 x allure de course en descente	Footing en montée		Chemin de la croix Neuve	
05/04/2024	Vendredi						
06/04/2024	Samedi						
07/04/2024	Dimanche		Sortie trail 2 h				
08/04/2024	Lundi		Footing				
09/04/2024	Mardi		Montées : 10 courtes + 10 moyennes + 6 longues	Retour	Actif	Route du Passage vers St Armel	Jonathan Q
10/04/2024	Mercredi		PPG				
11/04/2024	Jeudi		500 / 1000 / 1500 / 1500 / 1000 / 500 m (2ème 1500 en option)	2 min	Libre	Cantizac	
12/04/2024	Vendredi						
13/04/2024	Samedi						
14/04/2024	Dimanche		Sortie trail 3 h				
15/04/2024	Lundi		Footing				
16/04/2024	Mardi		20 / 10 / 5 min	3 min	20 min = 80 % 10 min = 85% 5 min = 90%	Ozon	Jonathan Q

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
17/04/2024	Mercredi		PPG				
18/04/2024	Jeudi		5 à 7 x (200 + 400 m)	1 min 30 s	80 puis 90%	Hippodrome	
19/04/2024	Vendredi						
20/04/2024	Samedi						
21/04/2024	Dimanche		Sortie trail 2 h				
22/04/2024	Lundi		Footing				
23/04/2024	Mardi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	2 x (3 / 2 / 1 / 3 / 2 / 1 min)	1 min durant la série 3 min entre les séries	90 à 95 % +	Kerino	Jonathan Q
24/04/2024	Mercredi		PPG				
25/04/2024	Jeudi		3 séries : 3 x (15s/15s + 30s/30s + 45s/45s)	1 min 30 s entre les séries	VMA	Rue des Sternes	
26/04/2024	Vendredi						
27/04/2024	Samedi						
28/04/2024	Dimanche		Vélo				
29/04/2024	Lundi		Footing				
30/04/2024	Mardi		10 x (1 min 30 s)	45 sec	85 % +	Tohannic / Poulfranc	Jonathan Q
01/05/2024	Mercredi		PPG				
02/05/2024	Jeudi		3 séries : 5 x 30s/30s	1 min 30 s entre les séries	VMA	Moustérian	
03/05/2024	Vendredi						
04/05/2024	Samedi						
05/05/2024	Dimanche						

LA VAILLANTE à St Brieuc