

	Avril					
Lundi	21	FÉRIÉ		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	22	2 x (30" + 45" + 1' + 1'15") + 2 x (1'15" + 1' + 45" + 30")	35" entre chaque rep / 3' minutes entre les deux blocs	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		HIPPODROME SÉNÉ
mercredi	23	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	24	3 x (2' minutes Seuil 1 + 2 minutes Seuil 2 + 2 minutes VMA L + 2 minutes VMA M)	2' minutes 30 après bloc	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95% VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	BOUCLE 4 VENTS
Dimanche	27	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Avril					
Lundi	28	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	29	7 x 2'30 minutes	1' après 2'30 minutes	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	IMPASSE DES MOUETTES
mercredi	30	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	1	FÉRIÉ				
Dimanche	4	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Mai					
Lundi	5	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	6	3 x (2' minutes VMA L + 2' minutes VMA L + 4 x 30"/30" VMA M)	30" entre chaque rep / 2' minutes entre les blocs	VMA longue Z6 : 90 - 95%	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	PISTE KENYANNE 1000M
mercredi	7	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	8	FÉRIÉ				
Dimanche	11	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Mai					
Lundi	12	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	13	5 x (30 secondes + 45 secondes + 1 minute)	35 secondes / 50 secondes / 1 minute	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		PORT ANNA
mercredi	14	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	15	3 x (4' minutes Seuil 2 + 2' minutes VMA L + 4' minutes Seuil 2)	2' minutes entre les blocs	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	RIVES DU VINÇIN + POINTES ÉMIGRÉS
Dimanche	18	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Mai					
Lundi	19	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	20	Cotes : 4 x 5' minutes circuit escalier	1'30 après 5' minutes	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VANNES : KERINNO
mercredi	21	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	22	3 x (1' VMA M + 2' VMA L + 5' SEUIL 2)	1'30 minutes entre les blocs	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95% Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	PORT ANNA
Dimanche	25	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Mai					
Lundi	26	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	27	6 x (1' minute VMA M + 2' minutes VMA L)	1'30 après bloc	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%	VMA longue Z6 : 90 - 95%	LE DERF
mercredi	28	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	29	FÉRIÉ				
Dimanche	1	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Juin					
Lundi	2	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	3	Cotes : (3 x 30" amplitude) + (3 x 4' minutes circuit escalier) + (3 x 30" amplitude)	1' après 30" / 1'30 après 4' minutes	Seuil 1 Z4 : 77 - 85%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90% VMA longue Z6 : 90 - 95%	VANNES : KERINNO
mercredi	4	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	5	5 x (2' minute VMA L + 3' minutes Seuil 2)	2' minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	VILLENEUVE + SAINT ARMEL
Dimanche	8	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Juin					
Lundi	9	FÉRIÉ				
mardi	10	7 x (40 secondes + 55 secondes)	45 secondes / 1 minutes	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		PISTE CYCLABLE ROUTE DU GOUAVERT
mercredi	11	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	12	6 x (1' VMA L + 2' SEUIL 2 + 1' VMA L)	1'30 après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	PISTE KENYANNE 1000M
Dimanche	15	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Juin					
Lundi	16	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	17	10 x 1' minutes	1' minutes	VMA moyenne Z7 : 95 - 105%		AVENUE DONEGAL
mercredi	18	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	19	3 x (3' Seuil 2 + 1' VMA L + 3' Seuil 2)	2' minutes après bloc	VMA longue Z6 : 90 - 95%	Seuil 2 Z5 : 85 - 90%	BOUCLE DE KERARDEN
Dimanche	22	RENFO MUSCULAIRE SALLE LE MANCEL - 10h / 11h30				LE DERF
	Juin					
Lundi	23	Footing RIS		Endurance Z2 : 50 - 64%		LE DERF
mardi	24	5 x 30"/30" + 5 x 1'1" + 3 x 2'1"		VMA longue Z6 : 90 - 95%		HIPPODROME SÉNÉ
mercredi	25	RENFO MUSCULAIRE PPG EN SALLE				LE DERF
jeudi	26	Footing RIS				LE DERF
	Juin					