

TABLEAU DES ZONES / ALLURE AU KM

ZONES	VMA	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7
Z1 / Z2 (Footing)	10	12'00 / 9'23	9'23 / 7'48	7'48 / 7'04	7'04 / 6'40	6'40 / 6'19	6'19 / 5'43
	11	10'55 / 8'31	8'31 / 7'05	7'05 / 6'25	6'25 / 6'04	6'04 / 5'44	5'44 / 5'12
Z3 (Tempo)	12	10'00 / 7'49	7'49 / 6'30	6'30 / 5'53	5'53 / 5'33	5'33 / 5'16	5'16 / 4'46
	13	9'14 / 7'13	7'13 / 6'00	6'00 / 5'26	5'26 / 5'08	5'08 / 4'51	4'51 / 4'24
Z4 (Marathon)	14	8'34 / 6'42	6'42 / 5'34	5'34 / 5'03	5'03 / 4'46	4'46 / 4'31	4'31 / 4'05
	15	8'00 / 6'15	6'15 / 5'12	5'12 / 4'42	4'42 / 4'27	4'27 / 4'13	4'13 / 3'49
Z5 (Semi)	16	7'30 / 5'52	5'52 / 4'52	4'52 / 4'25	4'25 / 4'10	4'10 / 3'57	3'57 / 3'34
	17	7'04 / 5'31	5'31 / 4'35	4'35 / 4'09	4'09 / 3'55	3'55 / 3'43	3'43 / 3'22
Z6 (10km)	18	6'40 / 5'12	5'12 / 4'20	4'20 / 3'55	3'55 / 3'42	3'42 / 3'31	3'31 / 3'10
	19	6'19 / 4'56	4'56 / 4'06	4'06 / 3'43	3'43 / 3'31	3'31 / 3'19	3'19 / 3'00
Z7 (5km)	20	6'00 / 4'41	4'41 / 3'54	3'54 / 3'32	3'32 / 3'20	3'20 / 3'09	3'09 / 2'51
	21	5'43 / 4'28	4'28 / 3'43	3'43 / 3'22	3'22 / 3'10	3'10 / 3'00	3'00 / 2'43

SEPTEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
8 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
9 / 09	5 x 30''/r:30'' + 5 x 45''/r:45'' + 5 x 1'/r:1'	2'		Le Derf	
11 / 09	4 x (1'1/2'/1/3')	1'		Le Derf	
15 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
16 / 09	(5 x 40''/r:40'' Z5) + (5 x 30'' Z5 + 10'' Z6/r:40'') + (5 x 10'' Z6 + 50'' Z5/r:1')	2'		Le Derf	Piste cyclabe gouavert
17 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
18 / 09	6' Z3 + 3' Z4 + 8 x 1'/1' Z5	2' • 1'30		Le Derf	Cantizac - 1500m
22 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
23 / 09	Côtes : 6 x 20'' + 6 x 30'' + 3 x 15''+10''	Récup descente + 1'30 • 1'30		Le Derf	Ozon
24 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
25 / 09	8' Z3 + 3' Z4 + 3'Z4 + 6 x 1'/1' Z5	2' • 1'30 • 1'30		Le Derf	Piste kenyanne 2000m
29 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
30 / 09	Côtes : 3 x 20'' + 10 x 30'' + 5 x 20''+10''	Récup descente + 1'30 • 1'30		Le Derf	Côtes de montsarrac

OCTOBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
2 / 10	5' Z4 + 5' Z4 + 3 x (3'Z5)	l'30		Le Derf	Boucle run in séné 2000m
6 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
7 / 10	TEST VMA DEMI COOPER 6'			Le Derf	Hippodrome séné
8 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
9 / 10	8' Z4 + 5 x (2' Z5) + 5' Z4	l'30 après 8' / l' après 2'		Le Derf	Ozon
13 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
14 / 10	5 x (40''/r:30'' Z5) + 5 x (40'' Z5 + 20'' Z6/r:30'') + 5 x (20'' Z6 + l' Z5/r:l')	3'		Le Derf	Le Derf
15 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
16 / 10	5' Z4 + 3 x (5' Z5) + 5' Z4	l'30		Le Derf	Cantizac 1000m
20 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
21 / 10	3 x (l'30 Z5/r:45'') + 8 x (40'' Z6/r:40'') + 3 x (l'30 Z5/r:45'')	3'		Le Derf	Piste cyclable Gouavert
22 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	

OCTOBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
23 / 10	5 x (3' Z4 + 1'30 Z5 + 30'' Z6)	2'		Le Derf	Port Anna
27 / 10	Footing club RIS			Kerino Vannes	
28 / 10	6 x (2' Z5 / r:50'') + 8 x (40'' Z6 / r:30'')	3'		Le Derf	Piste kényane ligne droite
29 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
30 / 10	5' Z4 + 3 x (2' Z4 + 2' Z5 + 1' Z6) + 5' Z4	2'		Le Derf	Vannes piste cyclable