

NOVEMBRE

SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
3 / II			Kerino Vannes	
4 / II	Récup descente / 2'		Kerino Vannes	Camping conleau
5 / II			Le Derf	
6 / II	l' minutes après bloc		Le Derf	Rue des sternes + mouettes
10 / II			Kerino Vannes	
11 / II	Récup descente / 2'		Le Derf	Côtes de montsarrac
12 / II			Le Derf	
13 / II	3'		Le Derf	Port anna
17 / II			Kerino Vannes	
18 / II			Le Derf	Hippodrome séné
19 / II			Le Derf	
20 / II	2' après 5' / l' après l'30		Le Derf	Boucle kerarden
24 / II			Kerino Vannes	

NOVEMBRE

SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
25 / II	Côtes : 3 x (15'') + 8x (15'' sur plat rapide + 35'' en côtes)	Récup descente / 2'	Kerino Vannes	Côtes larmor gwened
26 / II	Renforcement salle / PPG	1'30	Le Derf	
27 / II	5' Z4 + 6 x (1' Z5 + 1' Z6/r:l') + 4 x (30'' Z5 + 1'30 Z6/r:l')	2' après 5' / 2' après 2'	Le Derf	Boucle gorneveze