## NOVEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
3/11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
4/11	Côtes: 6 x (25") + 8 x (20"+20" sur plat rapide)	Récup descente / 2'		Kerino Vannes	Camping conleau
5/11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
6/11	3 x (6' Z5/r:2') + 3 x (2' Z6/r:1')	l' minutes après bloc		Le Derf	Rue des sternes + mouettes
10 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
11 / 11	Côtes : 3 x (15") + 8 x (30" côtes + 30" sur plat rapide)	Récup descente / 2'		Le Derf	Côtes de montsarrac
12/11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
13 / 11	3 x (5' Z5 + 3'Z6)	3'		Le Derf	Port anna
17 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
18 / 11	5 x (40"/r:30" + 55"/r:45" + l'10/r:1')			Le Derf	Hippodrome séné
19/11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
20 / 11	5' Z4 + 8 x (l' Z5 + 30" Z6/r:l') + 5' Z4	2' après 5' / l' après l'30		Le Derf	Boucle kerarden
24/11	Footing club RIS			Kerino Vannes	

## NOVEMBRE

	SEANCE	RECUPERATION	ZONES	RDV	LIEU DE SEANCE
25 / 11	Côtes : 3 x (15") + 8x (15" sur plat rapide + 35" en côtes)	Récup descente / 2'		Kerino Vannes	Côtes larmor gwened
26 / 11	Renforçement salle / PPG	1'30		Le Derf	
27 / 11	5' Z4 + 6 x (l' Z5 + l' Z6/r:l') + 4 x (30" Z5 + l'30 Z6/r:l')	2' après 5' / 2' après 2'		Le Derf	Boucle gorneveze