

DECEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
2 / 12	6 x (1'25 Z6/r: 1' + 30" Z7)	2'		Le Derf	Piste cyclable Gouavert
3 / 12	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
4 / 12	10 x (2' Z6)	1'15		Le Derf	Port anna
8 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
9 / 12	8 x (40"Z6/r:40" + 50" Z7)	2'		Le Derf	Avenue donegal
10 / 12	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
11 / 12	6 x (3'30 Z6)	1'30		Le Derf	Boucle run in séné 2000m
15 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
16 / 12	10 x (15"Z7 + 30" Z6 + 15" Z7)	1'		Le Derf	Le derf ligne droite
17 / 12	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
18 / 12	Footing de noel RIS				
22 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	

DECEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
23 / 12	8 x (40'' r:45''+ 55'' r:l') Z7				
24 / 12	Pas de Renforcement salle / PPG				
25 / 12	5 x 5' Z5	2'			
29 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
30 / 12	5 x (3' Z5 + 1' Z6)	1'30			
31 / 12	Pas de Renforcement salle / PPG				