

FEVRIER

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
2 / 02	Footing club RIS			Kerino Vannes	
3 / 02	Côtes : (8 x 40'') + VMA plat 8 x 25'' Z7/35''	Récup descente / 3' après cotes		Kerino Vannes	Camping conleau
4 / 02	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
5 / 02	5' Z4 r:l' + 3 x (4' Z5 r:l') + 6 x (30'' Z6 / r:30'')			Le Derf	Kenyanne 2000M
9 / 02	Footing club RIS			Kerino Vannes	
10 / 02	10 x (15'' Z7 + 30'' Z6 + 15'' Z7)	1'30		Le Derf	Route pointe du bill
11 / 02	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
12 / 02	4 x (4' Z4 + 2'Z5)	2' après bloc		Le Derf	Cantizac 1000m
16 / 02	Footing club RIS			Kerino Vannes	
17 / 02	5 x (50'' Z6 / 40'' Z6 / 30'' Z6)	40'' après chaque rep		Le Derf	Gouavert
18 / 02	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
19 / 02	4 x (3' Z4 + 1' Z6 + 2' Z5)	2'		Le Derf	Boucle gorneveze
23 / 02	Footing club RIS			Kerino Vannes	

FEVRIER

SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
24 / 02	Côtes : 3 x (15'') + 8 x (30'' côtes + 15'' sur plat rapide)	Récup descente / 2' entre séries	Kerino Vannes	Larmor gwened
25 / 02	Renforcement salle / PPG		Le Derf	
26 / 02	8' Z4 R:l'30 + 5 x (2' Z5 R:l') + 6 x (30'' Z6 / r:30'')		Le Derf	Boucle 4 vents