

MARS

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
2 / 03	Footing club RIS			Kerino Vannes	
3 / 03	5 x (5 x 30'' Z6 + 30'' Z3)	l'30 après les répétitions		Le Derf	Port anna
4 / 03	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
5 / 03	5 x (4' Z4 + 1' Z5)	l' entre bloc		Le Derf	Boucle gorneveze
9 / 03	Footing club RIS			Kerino Vannes	
10 / 03	10 x (30'' Z5 + 10'' Z6 + 10'' Z7)	l'15 entre bloc		Le Derf	Piste kenyanne 1000m
11 / 03	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
12 / 03	4 x (2'Z5 + 1'Z4 + 2'Z5 + 1' Z4)	l' entre bloc		Le Derf	Le derf
16 / 03	Footing club RIS			Kerino Vannes	
17 / 03	Cotes : 3 x 15''ampli + 10 x (15'' amplitude + 10'' fréquence + 15'' amplitude)	Récup descente		Kerino Vannes	Camping conleau
18 / 03	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
19 / 03	8' Z3 / 6' Z4 / 4' Z4' / 3' Z5	l'15 après les répétitions		Le Derf	Boucle ozon
23 / 03	Footing club RIS			Kerino Vannes	

MARS

SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
24 / 03	2 x (4 x (30'' Z7 + l'30 Z6 r:l'15)) r:l'30		Le Derf	Boucle des 3 frères
25 / 03	Renforcement salle / PPG		Le Derf	
26 / 03	5' Z3 r:l' + 2 x 6' Z4 r:l'15 + 2 x 5' Z5 r:l'15		Le Derf	Piste kenyanne 2000m
30 / 03	Footing club RIS		Le Derf	
31 / 03	Cotes : 3 x 15''ampli + 8 x (15'' fréquence + l'30 Z5)	Récup descente	Kerino Vannes	Boucle henri becquerel