

AVRIL

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 04	Renforcement salle / PPG				
2 / 04	5' Z3 r:l' + 2 x 9' (2' Z4 / 2' Z6 / 2' Z4 / l' Z6 / l'Z4 / l' Z6) r:2'			Le Derf	Boucle gorneveze
6 / 04	LUNDI DE PAQUES				
7 / 04	2' Z6 r:l'30 + 8 x (30'' Z7 + 40'' Z3) r:3' + 5 x (15'' Z7 +15'' Zl)			Le Derf	Piste cyclable gouavert
8 / 04	Renforcement salle / PPG				
9 / 04	3 x (3' Z5 r:l') + 2 x (2' Z6 + 4'Z5 + 2' Z6) r:l'15			Le Derf	Cantizac 1500m
13 / 04	Footing club RIS			Le Derf	
14 / 04	4' Z5 r:l' + 2 x (3' Z6 r:l') r:l' + 7 x (l'15 Z7 r:35'')			Le Derf	Le Derf
15 / 04	Renforcement salle / PPG				
16 / 04	3 x (4' Z4 + 3'Z5 + 2' Z6) r:l'15			Le Derf	Boucle moustérien
20 / 04	Footing club RIS			Le Derf	
21 / 04	3' Z5 r:l' + 8 x (40'' Z7 + 15'' Z5 + 15'' Z7 r:l'15) r:45'' + 3' Z5			Le Derf	Donegal + Cantizac
22 / 04	Renforcement salle / PPG				

AVRIL

SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
23 / 04	4 x (3' Z5 + 4' Z6 r:l'15)		Le Derf	Boucle kerarden
27 / 04	Footing club RIS		Le Derf	
28 / 04	6 x (2' Z6 r: 50'') r:l'10 + 6 x (20'' Z7 + 20'' Z3)		Le Derf	Piste kenyanne 1000m
29 / 04	Renforcement salle / PPG		Le Derf	
30 / 04	3 x (3' Z5 + 1' Z6 + 3' Z5 + 1' Z6 r:l'15)		Le Derf	Boucle belle ilur