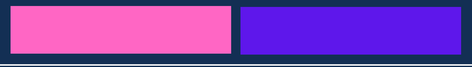
MAI

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
4 / 05	Footing club RIS			Le Derf	
5 / 05	2 x (4 x 20" Z7 + 20" Z3 r:1'30 + 6 x 30" en cotes + 4 x 20" Z7 + 20" Z3) r:3'			Le Derf	Sternes + mouettes
6 / 06	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
7 / 05	5 x (3' Z5 + 2' Z6) r:1'30			Le Derf	Cantizac 1500m
11 / 05	Footing club RIS			Le Derf	
12 / 05	Côtes : 3 x (10") + 7 x 2' en cotes monter/descente rapide r:1'30			Le Derf	Cotes Ozon
13 / 05	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
14 / 05	Jeudi Ascension / Pas encadrement / 8' Z4 + 4' Z6 + 6' Z5 + 4' Z6	1'30 après les répétitions			Libre
18 / 05	Footing club RIS			Le Derf	
19 / 05	4 x (20" r:40" + 30" r:40" + 40" r:40" + 1' r:40") r:20"			Le Derf	Cantizac
20 / 05	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
21 / 05	3 x (4' Z5 + 3' Z6 + 2' Z5 + 1' Z6) r:1'15			Le Derf	Port Anna
25 / 05	Lundi Pentecote / Pas encadrement / Footing				

MAI

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
26 / 05	Côtes : 3 x (10”) + 12 x (10” sur plat rapide + 40” en côtes)			Le Derf	Cotes montsarrac
27 / 05	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
28 / 05	3’ Z4 r:1’ + 4 x (4’ Z5 r:1’) + 3 x (2’ Z6 / 30”)			Le Derf	Boucle Run in séné 2000m