

SEPTEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
7 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
8 / 09	8 x (30'' Z5 /30'') + 8 x (45'' Z3 + 15'' Z6 r:30'')	1'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle du Derf
9 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
10 / 09	3 x (5' Z4 + 4 x 30'' Z5 /30'')	1'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle des 4 vents
14 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
15 / 09	6 x (45'' Z5 /30'') + 3 x (30''/45''/1'/45''/30'') r:30''	1'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle La Belle d'Ilur
16 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
17 / 09	3' / 5' / 7' / 5' / 3'	2' entre rep		Le Derf	Boucle Montsarrac
21 / 09	Footing club RIS			Le Derf	
22 / 09	Cotes : 12 x (15'' Z7 r:l') + Plat : 6 x (45'' Z6 / 30'')	1'30 entre Bloc		Le Derf	Côtes : Ozon
23 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
24 / 09	3 x (6' Z4 + 2' Z5)	2' entre Bloc		Le Derf	Boucle de Le Grégam
28 / 09	Footing club RIS			Le Derf	

SEPTEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
29 / 09	8 x (30'' Z6 / 30'' Z3) + (3'12' / 1'30 / 1'45'' / 30'' / 15'') Z5/Z6 r:45''	1'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle Pointe du Bill
30 / 09	Renforcement salle / PPG			Le Derf	

OCTOBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 10	2 x (5' Z4) r : 1' + 4 x (2' Z5 + 30'' Z6) r : 1'30			Le Derf	Er Bilhic
5 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
6 / 10	TEST VMA DEMI COOPER 6'			Le Derf	Hippodrome
7 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
8 / 10	4 x (5' Z4 + 1' Z6)	1'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle Ozon
12 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
13 / 10	Cotes : 8 x (1') + Plat : 5 x (30'' Z6 / 30'')	1'30 entre Bloc		Le Derf	Cotes Montsarrac
14 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
15 / 10	2 x (5' Z4) / 1 x (4' Z4) / 2 x (3' Z5) / 1 x (2' Z6) / 2 x (1' Z6)	45'' après Z4 / 1' après Z5 et Z6		Kerinno	Grande boucle de Tohannic
19 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
20 / 10	3 x (3 x (30'' Z6 / r: 15'' + 1'30 Z5 / r: 15''))	1'45 entre bloc		Le Derf	Piste 1000m
21 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
22 / 10	6' Z4 + 5 x (2' Z5) + 6' Z4	1'30 après 6' / 1' après 2'		Le Derf	Port anna

OCTOBRE

SÉANCE		RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
26 / 10	Footing club RIS			Le Derf	
27 / 10	2 x (30"/45"/1'/1'15/1'30/1'15/1'/45"/30") r : 45"	45" entre bloc		Le Derf	Ligne droite pointe du Bill
28 / 10	Renforcement salle / PPG			Le Derf	
29 / 10	3 x (3' Z4 + 1'30 Z6 + 4' Z5)	2' entre bloc		Le Derf	Piste 2000m