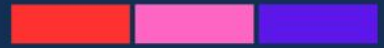
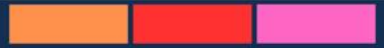
NOVEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
2 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
3 / 11	4 x (1'/45"/30"/15")	Récup = effort		Le Derf	Boucle jean jeanne
4 / 11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
5 / 11	10' Z4 r: 2' + 8 x 1' Z6 /1'	1' minutes après bloc		Kerino Vannes	Port de vannes
9 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
10 / 11	Cotes : 12 x (30") + Plat : 8 x (20" Z7 / r: 30")	2'30 entre Bloc		Le Derf	Boucle rue de cadouarn
11 / 11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
12 / 11	3 x (10' Z4 avec 20" rapide toutes les 2')	2' entre série		Le Derf	Port anna
16 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	
17 / 11	4 x (5 x 45"Z6 / r: 15")	1'15 entre série		Le Derf	Rue des sternes
18 / 11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
19 / 11	8 x (2' Z4 + 1' Z5)	45" entre série		Le Derf	Piste kenyane 2000m
23 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	

NOVEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
24 / 11	5 x (2' Z6 + 1'Z5 + 30'' Z7)	1'30 entre série		Le Derf	Le Derf
25 / 11	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
26 / 11	3 x (8' Z4 avec 30'' rapide toutes les 2')	2' entre série		Le Derf	Cantizac 1500m
30 / 11	Footing club RIS			Kerino Vannes	

DECEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
1 / 12	5 x (1'30 Z6 / 40") + 8 x (20" Z7 /40")	2' entre bloc		Le Derf	Piste Kenyane 1000m
2 / 12	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
3 / 12	5 x (3' Z4 + 1'30 Z5 + 30" Z6)	2' entre série		Le Derf	Boucle des 4 vents
7 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
8 / 12	Cotes : 10 x (15") + Plat : 6 x (45" Z7 / 30")			Le Derf	Ozon
9 / 12	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
10 / 12	4' / 6' / 8' / 6' / 4'	2' entre répétition		Le Derf	Boucle gornevèze
14 / 12	Footing club RIS			Kerino Vannes	
15 / 12	10 x (45" Z5 /30") + (6 x 20" Z7 /45")	1'30 entre bloc		Le Derf	Avenue donegal
16 / 12	Renforçement salle / PPG			Le Derf	
17 / 12	Footing noel RIS			Kerino Vannes	
21 / 12	Footing				
22 / 12	8 x (40 secondes + 55 secondes)	45 secondes / 1 minutes			

DECEMBRE

	SÉANCE	RÉCUPÉRATION	ZONES	RDV	LIEU DE SÉANCE
23 / 12	Pas de Renforçement salle / PPG				
24 / 12	5 x 5'	2'			
28 / 12	Footing				
29 / 12	4 x (55 secondes + 1 minutes 10 + 1minutes 25)	1' / 1'15 / 1'30			
30 / 12	Pas de Renforçement salle / PPG				
31 / 12	5 x (3' Z5 + 1' Z6)	1'30			