

| Semaine N°      | Jour           | Date  | Type séance                | Séance                                      | Récupération      |          |
|-----------------|----------------|---|----------------------------|---|-------------------|----------|
| 48              | Lundi 19h00    | 26-nov  | PPG                        | Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)               |                   |          |
|                 | Mardi 19h00    | 27-nov  | VMA Extérieure             | VMA en extérieur<br>2x12 / 35"-30"          | R=3'00"           |          |
|                 | Mercredi 19h30 | 28-nov  | Marche Nordique            | Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil |                   |          |
|                 | Jeudi 19h00    | 29-nov  | Seuil Long                 | VMA 10-13,5                                 | 3x1600m+1200m     | r = 2'00 |
|                 |                |   |                            | VMA 14-16,5                                 | 2x2000m + 2x1600m | r = 2'00 |
|                 |                |   |                            | VMA 17-20,5                                 | 3x2000m+1600m     | r = 2'00 |
| Vendredi 19h00  | 30-nov         | PPG   | PPG-PPS<br>Stade Baconnier |   |                   |          |
| Samedi Dimanche | 2-déc.         | La ronde du terroir - Beaume de Venise  |                            |   |                   |          |
| 49              | Lundi 19h00    | 03-déc  | PPG                        | Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)               |                   |          |
|                 | Mardi 19h00    | 04-déc  | VMA Longue                 | VMA 10-13,5                                 | 2x4 400m          | R=3'00"  |
|                 |                |   |                            | VMA 14-16,5                                 | 2x5 400m          |          |
|                 |                |   |                            | VMA 17-20,5                                 | 10 x 400m         |          |
|                 | Mercredi 19h30 | 05-déc  | Marche Nordique            | Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil |                   |          |
|                 | Jeudi 19h00    | 06-déc  | Circuit Ville (550m)       | VMA 10-13,5                                 | 5 circuits        | r = 1'40 |
| VMA 14-16,5     |                |   |                            | 6 circuits                                  | r = 1'30          |          |
| VMA 17-20,5     |                |   |                            | 7 circuits                                  | r = 1'20          |          |
| Vendredi 19h00  | 07-déc         | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (ESPACE DE L'AMITIÉ 20h00)                                   |                            |   |                   |          |
| Samedi Dimanche | 09-déc         | Eco trail de Noël - Cavailon<br>Eco trail du val des nymphes - La garde adhémar |                            |   |                   |          |
| 50              | Lundi 19h00    | 10-déc  | PPG                        | Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)               |                   |          |
|                 | Mardi 19h00    | 11-déc  | Côtes Courtes              | VMA 10-13,5                                 | 2x7 / 35"-1'30"   | R=3'00"  |
|                 |                |   |                            | VMA 14-16,5                                 |                   |          |
|                 |                |   |                            | VMA 17-20,5                                 |                   |          |
|                 | Mercredi 19h30 | 12-déc  | Marche Nordique            | Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil |                   |          |
|                 | Jeudi 19h00    | 13-déc  | Seuil Long                 | VMA 10-13,5                                 | 3x1600m+1200m     | r = 2'00 |
| VMA 14-16,5     |                |   |                            | 2x2000m + 2x1600m                           | r = 2'00          |          |
| VMA 17-20,5     |                |   |                            | 3x2000m+1600m                               | r = 2'00          |          |
| Vendredi 19h00  | 14-déc         | PPG   | PPG-PPS<br>Stade Baconnier |   |                   |          |
| Samedi Dimanche | 16-déc         | Samedi 15 : Duo nocturnes de Noël - Saint Etienne des sorts                     |                            |   |                   |          |
| 51              | Lundi 19h00    | 17-déc  | PPG                        | Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)               |                   |          |
|                 | Mardi 19h00    | 18-déc  | VMA Courte                 | VMA 10-13,5                                 | 2x6x200m          | R=3'00"  |
|                 |                |   |                            | VMA 14-16,5                                 | 2x5x300m          |          |
|                 |                |   |                            | VMA 17-20,5                                 | 2x5x300m          |          |
|                 | Mercredi 19h30 | 19-déc  | Marche Nordique            | Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil |                   |          |
|                 | Jeudi 19h00    | 20-déc  | Circuit cross (750 m)      | VMA 10-13,5                                 | 4 circuits        | r = 1'45 |
| VMA 14-16,5     |                |   |                            | 5 circuits                                  | r = 1'40          |          |
| VMA 17-20,5     |                |   |                            | 6 circuits                                  | r = 1'30          |          |
| Vendredi 19h00  | 21-déc         | PPG   | PPG-PPS<br>Stade Baconnier |   |                   |          |
| Samedi Dimanche | 23-déc         | Préparation du réveillon de Noël  |                            |   |                   |          |