



Semaine N°	Jour	Date	Type séance	Séance	Récupération	
9	Lundi 19h00	25-févr		Pas de PPG		
	Mardi 19h00	26-févr	VMA Extérieure	VMA en extérieur 2x12 / 35"-30"	R=3'00"	
	Mercredi 19h30	27-févr	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	28-févr	Seuil Court	VMA 10-13,5	4x800m	r = 1'40
				VMA 14-16,5	6x800m	r = 1'30
				VMA 17-20,5	7x800m	r = 1'20
Vendredi 19h00	01-mars	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	3-mars		Samedi : CEVEN'TRAIL au VIGAN Dimanche : Ronde de ROBION			
10	Lundi 19h00	04-mars	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	05-mars	VMA Courte	VMA 10-13,5	2x5x200m	R=3'00"
				VMA 14-16,5	2x6x200m	
				VMA 17-20,5	2x7x200m	
	Mercredi 19h30	06-mars	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	07-mars	Côtes Longues	VMA 10-13,5	4 montés	R en descente
VMA 14-16,5				6 montés		
VMA 17-20,5				8 montés		
Vendredi 19h00	08-mars	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	10-mars		Samedi : Foulée de CHASSELAS au THOR			
11	Lundi 19h00	11-mars	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	12-mars	PPS	VMA - PPS 4x5 / 30"-30"	R=3'00"	
	Mercredi 19h30	13-mars	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	14-mars	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	15-mars	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	17-mars		Dimanche : Floulée des félibres à Chateauneuf de Gadagne Dimanche : Courrir sur le plateau à CLANSAYES			
12	Lundi 19h00	18-mars	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	19-mars	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	20-mars	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	21-mars	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	22-mars	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier			
Samedi Dimanche	24-mars		Sortie longue			