

Semaine N°	Jour	Date	Type séance	Séance	Récupération	
13	Lundi 19h00	25-mars	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	26-mars	Côtes Courtes	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	2x7 / 35"-1'30" R=3'00"	
	Mercredi 19h30	27-mars	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	28-mars	Seuil Long	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	3x1600m+1200m 2x2000m + 2x1600m 3x2000m+1600m	r = 2'00 r = 2'00 r = 2'00
	Vendredi 19h00	29-mars	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier		
	Samedi Dimanche	31-mars	Dimanche : Tour des remparts (AVIGNON)			
14	Lundi 19h00	01-avr	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	02-avr	VMA Courte	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	2x6x200m 2x5x300m 2x5x300m R=3'00"	
	Mercredi 19h30	03-avr	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	04-avr	Circuit cross (750 m)	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	4 circuits 5 circuits 6 circuits	r = 1'45 r = 1'40 r = 1'30
	Vendredi 19h00	05-avr	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier		
	Samedi Dimanche	07-avr	Dimanche : Trail les sentiers du Paty (CAROMB)			
15	Lundi 19h00	08-avr	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	09-avr	VMA Extérieure	VMA en extérieur 2x12 / 35"-30"	R=3'00"	
	Mercredi 19h30	10-avr	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	11-avr	Seuil Court	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	4x800m 6x800m 7x800m	r = 1'40 r = 1'30 r = 1'20
	Vendredi 19h00	12-avr	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier		
	Samedi Dimanche	14-avr	Dimanche : Semi-Marathon de CAVAILLON Dimanche : L'EYNAVAY'TRAIL (ROCHFORD du GARD)			
16	Lundi 19h00	15-avr	PPG	Gymnase Fontsec (Paul ELUARD)		
	Mardi 19h00	16-avr	VMA Courte	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	2x5x200m 2x6x200m 2x7x200m R=3'00"	
	Mercredi 19h30	17-avr	Marche Nordique	Marche Nordique - Départ Colonie Montsoleil		
	Jeudi 19h00	18-avr	Côtes Longues	VMA 10-13,5 VMA 14-16,5 VMA 17-20,5	4 montés 6 montés 8 montés	R en descente
	Vendredi 19h00	19-avr	PPG	PPG-PPS Stade Baconnier		
	Samedi Dimanche	21-avr	Samedi : La course des templiers (ENTRAIGUES s/SOURGUES) Dimanche : La foulée de la gau galine (MALEMORT du COMTAT)			