

PLAN D'ENTRAINEMENT

DE PROVENCE	UB		PLAN D'E	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	•		
			Du 27	février au 05 mars			
	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 01	Jeudi 02	Vendredi 03	Samedi 04	Dimanche 05
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin	Tonarour ob	TS	
neure et lieu		KDV 16H25 Stade de Luffilly		(SMUC)		13)D
		Entraînement		Entraînement Vitesse :			
		Seuil:		2,5 km d'échauffement			
ype de séance &		10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF		4 x 150 m Seuil / 100 m EF		Préparation et c	organisation TSR
programme		3 x 8' EA / 4' Seuil / 2' EF		4 x 1600 m Seuil / 1' EF		Freparation et c	organisation 136
sommaire		Retour au calme		8 x 200 m VO2max / 200 m récup'			
		30' de renforcement musculaire		Retour au calme 30' de renforcement musculaire			
		FRONTALE !!		FRONTALE !!		Smile et bor	nne humeur
		11101111122 11		THOMPILE !!			
			Du	ı 06 au 12 mars			
	Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin		RDV 8H La Penne-sur-Huveaune	RDV 8h Parc Pastre
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luffilliy		(SMUC)		KDV on La Pellile-sui-nuveaulle	KDV off Part Pastre
		Entraînement		Entraînement			
		Progressif EA:		Travail VMA :			
		10' d'échauffement		15' d'échauffement		Séance "Navettes"	
ype de séance &		4 x 30" EA /30" EF		10 x 15" VMA 100% / 15" récup 10 x 1' VMA 100% / 1' VMA 60%		Sortie Endurance : 20'	Sortie Pastre Endurance 3h
programme		3 x 10' : (5' EA/5' Seuil) (6' EA/4' Seuil) (7' EA/ 3' Seuil)		Retour au calme		d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC	Endurance 3n
sommaire		Retour au calme		40' de PPS		montee de 130 m B 1, 13 de 10 te	
		30' de PPS					
		FRONTALE !!		FRONTALE !!		2 groupes de niveau	2 groupes de niveau
						0 1	0 1
			Du	ı 13 au 19 mars			
	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
Heure et lieu		RDV 18H25 Stade de Luminy		RDV 18H25 Stade Jean Bouin		RDV 8H Stade de Luminy	RDV 8h Parking Saint Pons
Tieure et lieu		NDV 181125 Stade de Lutility		(SMUC)		NDV 811 Stade de Lummy	NDV on Farking Samt Fons
		Entraînement		Entraînement			
		Excentrique descente :		PMA escaliers :			
ype de séance &		20' d'échauffement		15' d'échauffement		Sortie Endurance 1h45 dans les	Sortie Sainte Baume
programme		4 x 15" Seuil / 30" récup		4 x 15" Seuil / 30" récup		Calanques	Endurance 3h-4h
sommaire		2 x 10 x 30" Seuil / 90" récup Retour au calme		10 x 30" EF / 20" VO2max / 30" EF		4	
		Retour au caime		Retour au calme 35' de PPS			
				33 457.13			
		FRONTALE !!		FRONTALE !!		2 groupes de niveau	2 groupes de niveau
		FRONTALE !!	Du			2 groupes de niveau	2 groupes de niveau
	Lundi 20			20 au 26 mars	Vendredi 24		
	Lundi 20	Mardi 21	Du Mercredi 22	1 20 au 26 mars Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Heure et lieu	Lundi 20			20 au 26 mars	Vendredi 24		
Heure et lieu	Lundi 20	Mardi 21		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Heure et lieu	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers
	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil :		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition :
ype de séance &	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA:	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition : Cuers Nature 10 km / 400 D+
Type de séance & programme	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60%	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200
ype de séance &	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+
Type de séance & programme	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60%	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200
Type de séance & programme	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200
ype de séance & programme	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme		Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS	Vendredi 24	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+
ype de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé
ype de séance & programme	Lundi 20	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme	Mercredi 22	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!!	Vendredi 24 Vendredi 31	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02
ype de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou
ype de séance & programme sommaire		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC)		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou
ype de séance & programme sommaire		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou
Type de séance & programme sommaire		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations:		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes"	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 120 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE !! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20'	Dimanche 26 Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 35" zone 6 / 70" zone 1		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes"	Compétition Trail de Cuers Compétition : Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo
ype de séance & programme sommaire Heure et lieu		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 35" zone 6 / 70" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h
ype de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 35" zone 6 / 70" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
ype de séance & programme sommaire Heure et lieu ype de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS		Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire Lexique :		Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire sommaire Exique : F = Endurance Fondament	Lundi 27	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire Exique: F = Endurance Fondament A = Endurance Active = plant A = Endura	tale = moins de 75% de la j	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL Grégory CAMERLO	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau er en cas de question : LI : 06-08-96-91-61	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire sommaire Lexique: F = Endurance Fondament A = Endurance Active = plant PS = Préparation Physique	Lundi 27 Lundi 27 utale = moins de 75% de la jus de 80% de la fréquence e Spécifique	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL Grégory CAMERLO Pierre KAFTANDJIA	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau er en cas de question : LI : 06-08-96-91-61 D : 06-20-94-33-16	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire Sexique: F = Endurance Fondament A = Endurance Active = plant PG = Préparation Physique PG = PG	tale = moins de 75% de la j lus de 80% de la fréquence e Spécifique ue Générale	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL Grégory CAMERLO Pierre KAFTANDJIA	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau er en cas de question : LI : 06-08-96-91-61 D : 06-20-94-33-16 N : 06-19-27-48-27	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Fype de séance & programme sommaire Heure et lieu Fype de séance & programme sommaire Sommaire Fe Endurance Fondament A = Endurance Active = plus PS = Préparation Physique PPS = Préparation PPS = Préparation PPS = Préparation PPS = PPS	Lundi 27 Lundi 27 Lundi 27 Lundi 27 Lus de 80% de la fréquence e Spécifique ue Générale Aérobie	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL Grégory CAMERLO Pierre KAFTANDJIA	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau er en cas de question : LI : 06-08-96-91-61 D : 06-20-94-33-16 N : 06-19-27-48-27	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h
Type de séance & programme sommaire Heure et lieu Type de séance & programme sommaire sommaire EF = Endurance Fondament	Lundi 27 Lundi 27 Lundi 27 Lundi 27 Lundi 27 Lus de 80% de la fréquence de Spécifique de Générale Aérobie de Aérobie	Mardi 21 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Endurance Active / Seuil : 10' d'échauffement 4 x 1' EA / 30" EF 4 x 8' EA / 4' Seuil Retour au calme FRONTALE !! Mardi 28 RDV 18H25 Stade de Luminy Entraînement Seuil : 15' d'échauffement 5 x 30" Seuil / 30" récup 3 x 12' Seuil / 2' récup Retour au calme 12' d'étirements FRONTALE !!	Mercredi 22 Du 2	Jeudi 23 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement VMA: 15' d'échauffement 10 x 15" VMA 100% / 15" récup 8 x 90" VMA 100% / 90" VMA 60% Retour au calme 35' de PPS FRONTALE!! 7 mars au 02 avril Jeudi 30 RDV 18H25 Stade Jean Bouin (SMUC) Entraînement Vitesse et éducations: 15' d'échauffement 7 x 25 m / 25 m 4 x 15" zone 6 / 30" zone 1 6 x 70" zone 6 / 140" zone 1 Retour au calme 30' de PPS	Vendredi 31 Personnes à contacte Thomas MUCCHIEL Grégory CAMERLO Pierre KAFTANDJIA	Samedi 25 RDV 8H Stade de Luminy Sortie Endurance 1h45 dans les Calanques 2 groupes de niveau Samedi 01 RDV 8H La Penne-sur-Huveaune Séance "Navettes" Sortie Endurance : 20' d'échauffement, 1h dans une montée de 130 m D+, 15' de RAC 2 groupes de niveau er en cas de question : LI : 06-08-96-91-61 D : 06-20-94-33-16 N : 06-19-27-48-27	Compétition Trail de Cuers Compétition: Cuers Nature 10 km / 400 D+ Trail des Chapelles 24 km / 1200 D+ Trail de Cuers 42 km / 2100 D+ Echauffement groupé Dimanche 02 RDV 8h La Treille ou Lieu à définir sur Meetup Vélo Sortie Garlaban Endurance 3h Sortie Vélo 2h30 - 3h