

Damgan 10KMS

22/02/20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	07-janv		TEST DEMI COOPER 6'		1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 15' 70% 15' 80% 15' VS -1km/h	12-janv 1h00 1h00 dont 5000m ou 20' Vitesse Specifique
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	14-janv 105% vma 2X10X200m	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	2x 6x8 de 470m E 330m-EP 140m R3'		1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 20' 80% 15' VS -1km/h	19-janv 1h20 dont 2x10' VS r2' 88% DE VMA
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	21-janv 105% vma 10à14 x 300m r150m en continu	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	6x1000m 88% DE VMA r1,30		1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 80% 20' 70% 20' VS -1km/h	26-janv 1h20 dont 15'+10' V S r2' 88% DE VMA
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	29-janv 95% ~ 100% vma 2X5X400m r1' R3'	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	3x2000 88% DE VMA r2'		1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 25' 80% 15' VS -1km/h	02-févr 1h20 dont 2x4000m VS r3' 88% DE VMA
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	04-févr 105% vma 12x300m r1' SEMAINE	DE	footing 1h00 + 12 LD 60/65% RELACHEMENT			09-févr footing 1h00 + 6 LD 60/65%
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	11-févr 105% vma 2X10X200m r30" R3'	footing 1h00 + 6 LD 60/65%	2000m-2400m-2800m r2' 88% DE VMA		1h00 terrain vallonné 15' 60% VMA 10' 70% 15' 80% 25' VS -1km/h	footing 20' + 6x5' VS 88% DE VMA r2'
footing 1h00 + 6 LD 60/65%	18-févr 2000m VS +6 LD		30' cool + 10 lignes droites		22-févr DAMGAN 10KMS ou trail 10KMS asptt vannes	