

# Décembre

2014

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
	30'End Base + 3x [5x100m (110% VMA) r:12"] R:2' + 10'Rac		25'End Base + 2x [300m(110%VMA) + 500m(105%VMA) + 300m(110%VMA) + 600m(105%VMA) + 300m(110%VMA) r:1'30 trot] R:3' + 10'Rac		30'End Base + CÔTES 3x45"+ 3x1'+ 3x45" r:descente + 10'Rac	25'End Base + QUEULEU 3x 1tour de 1910m (90%VMA) R:3'+ 10'Rac
8	9	10	11	12	13	14
	25'End Base + 10x500m(105%VMA) R:1'20 marche + 10'Rac	50'End Base	25'End Base + 3x200m (105%VMA) r:1'+ 6x800m (100% VMA) r:2'+ 3x200m (105%VMA) r:1'+ 10'Rac		30'End Base + CÔTES 4x(45"/1'/30") r:descente + 10'Rac	25'End Base + QUEULEU 1x 2tours de 1910m (85%VMA) R:3'+ 2'+3'+4'+5'+4'+3'+2' (90%VMA) r:1'trot + 10'Rac
15	16	17	18	19	20	21
60'End Base	25'End Base + 5x1000m allure compétition R:1' + 10'Rac		30'End Base + 1 tour plan d'eau 1355m (90%VMA) + 5'Rac		30'End Base + 2x 2'/1' + 5'Rac #OU 30'End Base + 3x10'continu à 75 puis 80 et 85%VMA + 5'Rac	COMPET 10KMS THAON-les-Vosges #OU 25'End Base + QUEULEU 2x 2tours de 1910m (85 puis 90%VMA) R:4' + 10'Rac
22	23	24	25	26	27	28
50'End Base	30'End Base + 3x [500m(105%VMA) r:1'trot + 200m (110%VMA)] R:2' + 10'Rac		25'End Base + CÔTES 3x30"+ 4x1' + 3x1'30 r:descente + 10'Rac		70'End Base	25'End Base + QUEULEU 5x 1tour de 1380m (90 à 95% VMA) r:2'30 + 5'Rac
29	30	31	1	2	3	4
50'End Base	25'End Base + 4x1000m(100%VMA) R:2' + 10'Rac		35'End Base + 6'en 30"/30" + 5'Rac		30'End Base + 2x 2'/1' + 5'Rac	COMPET 7640m Cross Queuleu