

Janvier

2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	1	2	3	4
	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
5	6	7	8	9	10	11
# °* 45'Footing	# Si MOSELLE Cross Repos °*Ou 25'End Base + 2x [5x200m (115%VMA) r:1' marché] R:3'+10'Rac	# Si MOSELLE Cross 25'End Base + 12x200m(105%VMA) r:100m trot +10'Rac °*Ou Repos	# Si MOSELLE Cross 60'End Base °*Ou 25'End Base + PYRAMIDE (105/100%VMA) 1'+1'30+2'+2'30+3'+ 2'30+2'+1'30+1' r:1/2tps effort + 10'Rac		# Si MOSELLE Cross 30'End Base + 5 lignes droites en progressif °*Ou 30'End Base + CÔTES 2x30"+6x1'+ 2x30" r:descente + 10'Rac	MOSELLE DE CROSS °*Ou 25'End Base + 2x10'SEUIL élevé (90%VMA) R:3'+ 10'Rac
12	13	14	15	16	17	18
# Si Moselle Cross 45'Footing	25'End Base + 2x [4x250m (115%VMA) R:1' marché] R:3'+10'Rac	50'End Base	25'End Base + CÔTES St Quentin en 1'30/1' tout en montée + 15'Rac		30'End Base + 10' à 80%VMA puis 15' à 85%VMA en continu + 5'Rac	25'End Base + 3x200m (100%VMA) + 1000m (100%) + 800m + 600m(105%) +400m+300m(110%) + 2x150m(115%) r:45"-3'-2'30-2'-1'30- 1'-45" + 10'Rac
19	20	21	22	23	24	25
	25'End Base + 2x [4x300m (110%VMA) r:1' marché mini] R:3'+ 10'Rac		25'End Base + 3x8'SEUIL(85%VMA) +10'Rac		60'End Base	25'End Base + 600m (105%VMA) + 800m (100/105%) + 1200m (100%VMA) + 800m + 600m r:2'- 2'30-3'-2'30 +10'Rac
26	27	28	29	30	31	1
	25'End Base + 2x [4x400m (108%VMA) r:1'30 marché mini] R:4'+ 10'Rac	50'End Base	25'End Base + 12'SEUIL (85%VMA) r:3'+ 5'30 en 30"/30" r:1'30+ 12'SEUIL + 5'Rac		30'End Base + 10 CÔTES autoroute r:descente + 10'Rac	25'End Base + 600m(105%VMA) +1000m(100%VMA) +1200m(100%VMA)+ 1600m(95%VMA) + 800m(100%VMA) R:2'30+ 10'Rac

