

PRÉPA SAISON 2023-2024 SÉNIORS

Semaines	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	17	18	19	20	21	22	23	
J U I L L E T	Semaine 29	COURSE 11km/h 30mn	Renforcement Pompes + Abdos + Gainage	COURSE / VÉLO 30mn	Renforcement Pompes + Abdos + Gainage	COURSE 11km/h 30mn	Repos	Repos
		24	25	26	27	28	29	30
	Semaine 30	COURSE 30mn + fractionné 13 km/h toute les 5mn sur 1mn	Renforcement Pompes + Abdos + Gainage	COURSE / VÉLO 30mn + fractionné toute les 5mn sur 1mn	Renforcement Pompes + Abdos + Gainage	COURSE 5min (11 km/h) 10 min 13 km/h ainsi de suite sur 40 min	Repos	Repos
	31	1	2	3	4	5	6	
Semaine 31	COURSE 5min (11 km/h) 10 min 14 km/h ainsi de suite sur 45 min	Renforcement Pompes + Abdos + Gainage	Repos	Reprise Collective Test VAMEVAL	Séance	Repos	Repos	
	7	8	9	10	11	12	13	
Semaine 32	Séance	Repos	A : ARDELAY à Ardelay	Seance	Repos	A : MOUCHAMPS	Repos	
	14	15	16	17	18	19	20	
Semaine 33	Repos	Repos Férié	A : CHEFFOIS B : DOM TOM	Séance	Repos	A : BOUFFERE	A : Repos B : RIVE DE L'YON	
	21	22	23	24	25	26	27	
Semaine 34	Séance	Repos	A : MOUILLERON EN PAREDS	Repos	Séance	Repos	A : CDF B : LES ESSARTS 2	
	28	29	30	31	1	2	3	
Semaine 35	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	A : COUPE B : MOUCHAMPS 2	
	4	5	6	7	8	9	10	
Semaine 36	Séance	Repos	Séance	Repos	Séance	Repos	A : COUPE B : NALLIERS 2	

OUVERTURE DES GRILLES ET VESTIAIRES DU STADE POUR LA RÉATHLÉTISATION INDIVIDUELLE
définir avec vous sur le groupe WhatsApp)

(Heures à