

PROGRAMMATION 2018 - 2019 elan Chevaigné

Chaque séance démarre par au minimum 15' à 20' d'échauffement trotté progressif, gammes et finir par 10' trotté lent

	Jeudi 04/10	Jeudi 11/10	Jeudi 18/10	Jeudi 25/10	
OCTOBRE 2018	2X 5 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	6 à 8 X 2' R = 1'	2X 6 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	8 à 10 X 2' R = 1'	
	Jeudi 01/11	Jeudi 08/101	Jeudi 15/11	Jeudi 22/11	Jeudi 29/11
NOVEMBRE 2018	2 X 6 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	2 X 7 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	PPG	2 X 8 X 200m r=Diagonale R=5'	20 X 200m r=Diagonale
	Jeudi 06/12	Jeudi 13/12	Jeudi 20/12	Jeudi 27/12	
DECEMBRE 2018	PPG	PPG	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'	10 X 400 R = 1'	
	Jeudi 03/01	Jeudi 10/01	Jeudi 17/01	Jeudi 24/01	Jeudi 31/01
JANVIER 2019	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'	10 à 12 X 400 R = 1'	PPG	PPG	2X 8 X 200m r=Diagonale R=5'
	Jeudi 07/02	Jeudi 14/02	Jeudi 21/02	Jeudi 28/02	
FEVRIER 2019	PPG	2 X 6 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	2X 5 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	6 à 8 X 2' R = 1'	
	Jeudi 07/03	Jeudi 14/03	Jeudi 21/03	Jeudi 28/03	
MARS 2019	PPG	2 X 7 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	PPG	2X 6 X 300m à VMA(100%) r=1' R=5'	
	Jeudi 04/04	Jeudi 11/04	Jeudi 18/04	Jeudi 25/04	
AVRIL 2019	8 à 10 X 2' R = 1'	2 X 8 X 200m r=Diagonale R=5'	PPG	20 X 200m r=Diagonale	
	Jeudi 02/05	Jeudi 09/05	Jeudi 16/05	Jeudi 23/05	Jeudi 30/05
MAI 2019	10 à 12 X 400 R = 1'	PPG	500/400/300/200/150X2 r= 1'15"/1'/45"/45" R= 3'	2 X 7 X 200m à VMA(100%) r=Diagonale R=5'	2X 8 X 200m r=Diagonale R=5'
	Jeudi 06/06	Jeudi 13/06	Jeudi 19/06	Jeudi 27/06	
JUIN 2019	PPG	20 X 200m r=Diagonale	10 à 12 X 300 R = 1'	10 à 12 X 400 R = 1'	

présence Rodolphe