

Mercredi 03 Décembre 2014
20mn footing + 10 mn circuit PPG

VMA 100%
5 x 45"/30"

Récupération : 2mn

VMA 90%
2 x 4mn
(Voir tableau ci-joint)
Récupération : 2mn

VMA 100%
5 x 45"/30"

+
10 mn footing

Mercredi 10 Décembre 2014

20mn footing + 10 mn circuit PPG

TEST VMA

+
10 mn footing

Après l'entraînement notre président Dominique offrira l'apéritif à l'occasion de ses 60ans

Mercredi 17 Décembre 2014

20mn footing + 10 mn circuit PPG

VMA 100%
5 x 60"/30"

Récupération : 2mn

VMA 90%
3 x 4mn
(Voir tableau ci-joint)
Récupération : 2mn

VMA 100%
5 x 60"/30"
10 mn footing



Mardi 23 Décembre 2014

20mn footing + 10 mn circuit PPG

VMA 100%
3 x 1mn15/45"

Récupération : 2mn

VMA 90%
4 x 4mn
(Voir tableau ci-joint)
Récupération : 2mn

VMA 100%
3 x 1mn15/45"
10 mn footing



Mardi 30 Décembre 2014

20mn footing + 10 mn circuit PPG

VMA 100%
10 x 20"/20"
Récupération : 2mn

VMA 90%
5 x 4mn
(Voir tableau ci-joint)
Récupération : 2mn

10 mn footing

GROUPE 1**SEUIL 90% 10.2 Kmh** (VMA 11.30)

Séverine Chartagnac
Dominique Beaufiles
Jacky
Mylène Lefort
Myriam Buisson
Isabelle Roubertie

Distance à parcourir
678 m**GROUPE 2****SEUIL 90% 11.3 Kmh** (VMA 12.50)

Jean Marc Jarry
Nathalie Grenouillet
Marie Christine Forestier
Stéphanie Lagrange

Distance à parcourir
750 m**GROUPE 3****SEUIL 90% 12.1 Kmh** (VMA 13.40)

Carmen Izidi
Franck Izidi
Lili
Bruno Charrier
Pierre François Lhuillery
Philippe Chazelas

Distance à parcourir
804 m**GROUPE 4****SEUIL 90% 12.6 Kmh** (VMA 14)

Florence Fredon
Isabelle Hivert
Jean Pierre Bontemps
François Perruchaud
Brice Lebeau
Elodie Losfeld
Jacques Regnier

Distance à parcourir
840 m**GROUPE 5****SEUIL 90% 13.5 Kmh** (VMA 15)

Isabelle Barris

Distance à parcourir
900 m**GROUPE 6****SEUIL 90% 14 Kmh** (VMA 15.50)

Sebastien Barrière

Distance à parcourir
930 m**GROUPE 7****SEUIL 90% 14.4 Kmh** (VMA 16)

Pascal dumas
Sylvain Poulet

Distance à parcourir
960 m**GROUPE 8****SEUIL 90% 15.8 Kmh** (VMA 17.50)

Baptiste Brunet
Thierry Gauthier
Hugue Auville

Distance à parcourir
1050 m**GROUPE 9****SEUIL 90% 16.7 Kmh** (VMA 18.50)

Coach Patator
Nicolas Pecout
Vincent Paris

Distance à parcourir
1110 m