

Dates	Activités	Lieux	substitution	organisateurs	Total séances
lundi 23 août 2021	Footing 45'				5
mardi 24 août 2021	entrainement longue	Huelgoat	footing 1h15	Olivier	
mercredi 25 août 2021	entrainement longue		footing 1h15		
jeudi 26 août 2021	Repos				
vendredi 27 août 2021	footing 50'				
samedi 28 août 2021	footing 45'				
dimanche 29 août 2021	Repos				
lundi 30 août 2021	footing 45'				5
mardi 31 août 2021	10x30"30" nature				
mercredi 1 septembre 2021	Repos				
jeudi 2 septembre 2021	footing 50' 2x5' soutenues		85% VMA		
vendredi 3 septembre 2021	2x5x30"30" nature				
samedi 4 septembre 2021	test VMA (sur piste)+entrainement sprint	Quimper			
dimanche 5 septembre 2021				Olivier et Cyril	
lundi 6 septembre 2021	Footing 50'				7
mardi 7 septembre 2021	10x200m sur piste ou 10x30"30" nature		105% VMA		
mercredi 8 septembre 2021	Repos				
jeudi 9 septembre 2021	footing 45'				
vendredi 10 septembre 2021	Repos				
samedi 11 septembre 2021	sprint et moyenne	Domfront	footing 1h 2x15' soutenues		
dimanche 12 septembre 2021	championnat Bretagne sprint et moyenne		5x1000m		
lundi 13 septembre 2021	Repos				6
mardi 14 septembre 2021	footing 45'				
mercredi 15 septembre 2021	15x30"30" nature				
jeudi 16 septembre 2021	footing 1h00				
vendredi 17 septembre 2021	Repos				
samedi 18 septembre 2021	Normandie O'tour	Le Havre			
dimanche 19 septembre 2021					
lundi 20 septembre 2021	Repos				5
mardi 21 septembre 2021	5x1000m sur piste ou nature		90% VMA		
mercredi 22 septembre 2021	Footing 45'				
jeudi 23 septembre 2021	Repos				
vendredi 24 septembre 2021	footing 1h00				
samedi 25 septembre 2021	entrainement Relais				
dimanche 26 septembre 2021	entrainement sprint				
lundi 27 septembre 2021	Repos				5
mardi 28 septembre 2021	footing 50'				
mercredi 29 septembre 2021	10x400m		95% VMA		
jeudi 30 septembre 2021	Repos				
vendredi 1 octobre 2021	footing 50'				
samedi 2 octobre 2021	entrainement Relais				
dimanche 3 octobre 2021	entrainement sprint				
lundi 4 octobre 2021	Repos				4
mardi 5 octobre 2021	footing 50'				
mercredi 6 octobre 2021	Repos				
jeudi 7 octobre 2021	15x30"30" nature				
vendredi 8 octobre 2021	repos				
samedi 9 octobre 2021	challenge CO à Julien	Crozon			
dimanche 10 octobre 2021					
lundi 11 octobre 2021	Repos				5
mardi 12 octobre 2021	footing 50'				
mercredi 13 octobre 2021	3000-2000-1000		80-85-90%VMA		
jeudi 14 octobre 2021	Repos				
vendredi 15 octobre 2021	footing 50'				
samedi 16 octobre 2021	entrainement Relais				
dimanche 17 octobre 2021	entrainement sprint				
lundi 18 octobre 2021	Repos				4
mardi 19 octobre 2021	3x2000m		85% VMA		
mercredi 20 octobre 2021	footing 45'				
jeudi 21 octobre 2021	Repos				
vendredi 22 octobre 2021	Repos				
samedi 23 octobre 2021	entrainement	Caylar			
dimanche 24 octobre 2021					
lundi 25 octobre 2021	Repos				6
mardi 26 octobre 2021	Régionale	Figayrol			
mercredi 27 octobre 2021	entrainement	Aveyron			
jeudi 28 octobre 2021	CF de nuit	Les rives			
vendredi 29 octobre 2021	sprint long	Lac Salagou			
samedi 30 octobre 2021	CF SPRINT	BEZIERS			
dimanche 31 octobre 2021	CNE	LARZAC	Objectif		