

Programme Séances début 2023 Canéjan Athlétisme				Séances Lundi-Mercredi Cathy - Jérôme - Julien - Olivier C. - Rodrigue - Régis à 19h				Séances Mardi-Jeudi Olivier M. - Véronique à 12h				Séance Trail Vendredi Olivier F. à 18h					
Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août			
L	2/1	Footing de reprise						L	1/5	Footing libre				L	3/7	Renfo musculaire Parc du Bourgaillh	
Ma	3/1	Séance Détox et prépa cross						Ma	2/5	Séance VMA longue				Ma	4/7	Beer Mile	
Me	4/1	PPG Stade		Me	1/2	PPG Stade ou séance seuil		Me	3/5	PPG Nature				Me	5/7	Footing Bois de canejan	
J	5/1	VMA courte		J	2/2	Footing + auberge espagnole		J	2/3	Séance Allure Spécifique 42 kms				J	6/7	Footing + Auberge espagnole	
V	6/1	Séance trail 18h00		V	3/2	Séance trail 18h00		V	3/3	Séance trail 18h00				V	7/7	Séance trail 18h00	
S	7/1			S	4/2			S	4/3			S	1/4	S	8/7		
D	8/1	Cross Championnats de Gironde à Léognan Galette du club		D	5/2			D	5/3	Séance Allure Spécifique 42 kms		S	6/5	S	3/6		
L	9/1	VS Semi - 1500m		L	6/2	VS 10km - 1500m		L	6/3	Sortie frontale + Auberge espagnole		D	2/4	D	4/6	Marathon de Paris	
Ma	10/1	Séance Fartleck en nature		Ma	7/2	Séance Allure Spécifique 10 kms		Ma	7/3	Relais par équipe		D	7/5	D	5/6	Footing libre	
Me	11/1	VMA Courte alternée PPG		Me	8/2	VMA Courte		Me	8/3	Allures variées stade semi et 10km		L	8/5	L	10/7	Renfo musculaire Parc du Bourgaillh	
J	12/1	Séance Côtes courtes		J	9/2	Séance Côtes longues		J	9/3	Séance PPG		Ma	6/6	Ma	6/6	Séance File Indienne	
V	13/1	Séance trail 18h00		V	10/2	Séance trail 18h00		V	10/3	Séance trail 18h00		Me	7/6	Me	12/7	Footing Bois de canejan	
S	14/1			S	11/2			S	11/3	Marathon Arcachon		J	11/5	J	13/7	Séance Tempo Run 3/2/1	
D	15/1			D	12/2			D	12/3			V	12/5	V	14/7	Séance Allure Spécifique 42 kms	
L	16/1	Sortie frontale en sous bois		L	13/2	Sortie frontale en sous bois		L	13/3	VS Semi - 3000m		V	12/5	V	14/7	Séance trail 18h00	
Ma	17/1	Séance VMA courte		Ma	14/2	Séance Allure Spécifique 21 kms		Ma	14/3	Séance Côtes courtes		V	13/5	V	15/7	Séance trail 18h00	
Me	18/1	VMA longue		Me	15/2	VMA Mixte		Me	15/3	VMA courte Pyramide		D	14/5	D	16/7	Séance trail 18h00	
J	19/1	Séance Maintien Seuil		J	16/2	Séance File indienne		J	16/3	Séance spéciale 5000m 2 allures		Ma	16/5	Ma	13/6	Séance Côtes	
V	20/1	Séance trail 18h00		V	17/2	Séance trail 18h00		V	17/3	Séance trail 18h00		Me	14/6	Me	14/6	Fractionné lac vert	
S	21/1			S	18/2			S	18/3			J	18/5	J	15/6	Séance Dynamisation Seuil	
D	22/1	Sortie longue intergroupes		D	19/2	Sortie longue intergroupes		D	19/3	Sortie longue intergroupes, Marathon Barcelone		V	15/6	V	16/6	Séance Dynamisation Seuil	
L	23/1	Séance côtes		L	20/2	Séance cotes		L	20/3	Séance côtes		J	15/6	J	15/6	Séance Dynamisation Seuil	
Ma	24/1	Séance VMA longue		Ma	21/2	Séance PPG Tabata		Ma	21/3	Séance Endurance Fondamentale		V	17/4	V	17/4	Allures variées Nature	
Me	25/1	VMA mixte Pyramide		Me	22/2	VMA longue		Me	22/3	VMA longue		L	17/4	L	17/4	Allures variées Nature	
J	26/1	Séance Dynamisation Seuil		J	23/2	Séance Allures Spécifiques mixtes		J	23/3	Séance Myo Cross Max		Ma	18/4	Ma	20/6	Séance VMA courte	
V	27/1	Séance trail 18h00		V	24/2	Séance trail 18h00		V	24/3	Séance trail 18h00		Me	19/4	Me	21/6	Séance seuil lac vert et travail en binôme	
S	28/1			S	25/2			S	25/3			J	24/5	J	27/7	Séance Renforcement	
D	29/1	Cestadaise ou Régionaux cross St André		D	26/2	10 kms de Saucats		D	26/3	Trail de l'Eau Bourde		V	25/6	V	28/7	Séance Renforcement	
L	30/1	Allures variées		L	27/2	Allures variées		L	27/3	Allures variées Nature		D	28/5	D	30/7	Marathon du Mont Blanc	
Ma	31/1	Séance VMA mixte		Ma	28/2	Séance Robin Hendrix		Ma	28/3	Séance Gwen Hesry		L	29/5	L	31/7	Renfo musculaire Parc du Bourgaillh	
								Me	29/3	cotes et bosses		Ma	27/6	Ma	27/6	Séance Myo Cross Max	
								Me	26/4	Séance seuil lac vert		Me	28/6	Me	28/6	Séance seuil lac vert	
								J	30/3	Séance Maintien Seuil		J	29/6	J	29/6	Séance Robin Hendrix	
								V	31/3	Séance trail 18h00						Footing + Auberge espagnole de rentrée	
								S	29/4								
								D	30/4								