

Programme Séances fin 2023/début 2024 Canéjan Athlétisme			Séances du soir Lundi-Mardi-Mercredi Cathy - Jérôme - Julien - Rodrigue - Régis à 19h			Séances du midi Mardi-Jeudi Olivier M. - Véronique à 12h			Séance Trail Vendredi Olivier F. à 18h								
Septembre			Octobre			Novembre			Décembre			Janvier			Février		
V	1/9								V	30/11							
S	2/9	Marathon du Médoc							S	1/12							
D	3/9		D	1/10					D	2/12							
L	4/9	Footing	L	2/10	Aller/retour				L	3/12	Allure Spécifique 10km	L	31/12	Pas de séance prévue			
Ma	5/9	Midi : Séance VMA Courte Soir : Régis	Ma	3/10	Midi : Séance Dynamisation du Seuil Soir : Régis	Me	1/11	Séance PPG Tabata	Ma	4/12	Midi : Séance Entretien VMA Soir : Régis	Ma	1/1	Pas de séance prévue			
Me	6/9	PPG nature	Me	4/10	Fractionné lac vert	J	2/11	Séance Robin Hendrix	Me	5/12	Séance prépa cross stade	Me	2/1	Séance footing	J	31/1	Séance Tempo Run
J	7/9	Allures Spécifiques mixtes	J	5/10	Séance Côtes longues	V	3/11	Séance trail en nature	J	6/12	Séance prépa Cross	J	3/1	Séance VMA courte 30/30	V	1/2	Séance PPG façon trail
V	8/9	Séance trail en nature	V	6/10	Séance PPG façon trail	S	4/11		V	7/12	Séance piste façon trail	V	4/1	Séance piste façon trail	S	2/2	
S	9/9		S	7/10		D	5/11		S	8/12	Soli'trail de Bouliac	S	5/1		D	3/2	
D	10/9	9/16km de Carignan	D	8/10		L	6/11	Montée « impossible »	D	9/12		D	6/1	Championnats de Gironde de Cross à Mérignac	L	4/2	Allure Spécifique 21km
L	11/9	Découverte des allures	L	9/10	30/30	Ma	7/11	Midi : Test VAMEVAL	L	10/12	Allure Spécifique marathon	L	7/1	PPG Endurance/Renforcement	Ma	5/2	Midi : Séance Dynamisation du Seuil
Ma	12/9	Midi : Séance VMA Longue Soir : Régis	Ma	10/10	Midi : Séance Allure Spécifique 10km Soir : Régis	Me	8/11	VMA longue	Ma	11/12	Midi : Séance Jerk Soir : Régis	Ma	8/1	Midi : Séance File indienne Soir : Régis	Me	6/2	Séance côtes
Me	13/9	Fartlek	Me	11/10	VMA courte	J	9/11	Séance Allure Spécifique 42km	Me	12/12	Séance VMA mixte	Me	9/1	Séance VMA courte	J	7/2	Séance PPG
J	14/9	Séance Côtes courtes	J	12/10	Séance Variation Allures	V	10/11	Séance piste façon trail	J	13/12	Séance Allures progressives	J	10/1	Séance Allure Seuil	V	8/2	Séance trail en nature
V	15/9	Séance trail en nature	V	13/10	Séance trail en nature	S	11/11		V	14/12	Séance PPG façon trail	V	11/1	Séance PPG façon trail	S	9/2	
S	16/9		S	14/10		D	12/11		S	15/12		S	12/1		D	10/2	
D	17/9	10/21km Le Pian Médoc	D	15/10	10km de Pessac	L	13/11	Séance côtes longues	D	16/12		D	13/1		L	11/2	Course à l'américaine
L	18/9	Enduro	L	16/10	Endurance Fondamentale	Ma	14/11	Midi : Séance PPG Tabata Soir : Régis	L	17/12	Séance Côtes/Descentes	L	14/1	Allures variées	Ma	12/2	Midi : Allures Spécifiques mixtes Soir : Régis
Ma	19/9	Midi : Séance VMA mixte Soir : Régis	Ma	17/10	Midi : Séance PPG en duo Soir : Régis	Me	15/11	VMA mixte	Ma	18/12	Midi : Séance Côtes courtes Soir : Régis	Ma	15/1	Midi : Séance prépa Cross Soir : Régis	Me	13/2	VMA mixte
Me	20/9	PPG Endurance/Renforcement	Me	18/10	Séance nature variée	J	16/11	Séance Gwen Hesry	Me	19/12	Footing + Auberge espagnole	Me	16/1	VMA longue	J	14/2	Footing + Auberge espagnole
J	21/9	Séance Allure Seuil	J	19/10	Footing + Auberge espagnole	V	17/11	Course des Restos du Coeurs à Talence	J	20/12	Footing + Auberge espagnole	J	17/1	Séance Allure Seuil	V	15/2	Séance piste façon trail
V	22/9	Test VMA	V	20/10	Séance piste façon trail			Séance PPG façon trail	V	21/12	Séance trail en nature + Auberge	V	18/1	Séance trail en nature	S	16/2	
S	23/9		S	21/10	EKIDEN Villenave d'Ornon	D	18/11		S	22/12		S	19/1		D	17/2	1/2 finale CdF Cross à Cognac
D	24/9		D	22/10		L	19/11	Allure spécifique 21km	D	23/12		D	20/1		L	18/2	PPG Endurance/Renforcement
L	25/9	Travail de Seuil	L	23/10	Séance côtes courtes	Ma	20/11	Midi : Séance Tempo Run Soir : Régis	L	24/12	Pas de séance prévue	L	21/1	Séance côtes	Ma	19/2	Midi : Séance VMA mixte Soir : Régis
Ma	26/9	Midi : Séance File indienne Soir : Régis	Ma	24/10	Midi : Séance Myo Cross Max Soir : Régis	Me	21/11	Séance pré-fatigue	Ma	25/12	Pas de séance prévue	Ma	22/1	Midi : Séance Allure Spécifique 5km Soir : Régis	Me	20/2	30/30
Me	27/9	Test VMA	Me	25/10	PPG nature	J	22/11	Séance spéciale 5000m 2 allures	Me	26/12	Séance footing	Me	23/1	Course à l'américaine	J	21/2	Séance Allure Spécifique 21km
J	28/9	PPG Endurance/Renforcement	J	26/10	Séance Allure Spécifique 21km	V	23/11	Séance trail en nature	J	27/12	Séance PPG pré-fatigue	J	24/1	Séance Farleck en nature	V	22/2	Séance PPG façon trail
V	29/9	Séance piste façon trail	V	27/10	Séance PPG façon trail + Auberge	S	24/11		V	28/12	Séance trail en nature : AC	V	25/1	Séance piste façon trail	S	23/2	
S	30/9		S	28/10	Changement d'heure	D	25/11	Marathon de La Rochelle	S	29/12		S	26/1		D	24/2	
			D	29/10	Croisière des Bons Vins	L	26/11	Séances côtes courtes	D	30/12		D	27/1	1/4 de finale CdF Cross à Capbreton	L	25/2	Allure spécifique 10km
			L	30/10	Séance Allure Spécifique 10km	Ma	27/11	Midi : Séance Endurance Fondamentale Soir : Régis				L	28/1	PPG haut du corps + cardio	Ma	26/2	Midi : Séance Myo Cross Max Soir : Régis
			Ma	31/10	Midi : Séance Farleck en nature Soir : Régis	Me	28/11	PPG Endurance/Renforcement				Ma	29/1	Midi : Allures Spécifiques mixtes Soir : Régis	Me	27/2	Séance relais
						J	29/11	Séance Poursuite au Lac Vert				Me	30/1	Séance Robin Hendrix 1200m	J	28/2	Séance Robin Hendrix