



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	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	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	9/9			S	7/10			D	5/11			S	8/12	Soli'trail de Bouliac		S	5/1	
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	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	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
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	VMA courte
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	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	16/9			S	14/10			D	12/11			S	15/12			S	12/1	
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	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	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	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	21/9	Séance Allure Seuil		J	19/10	Footing + Auberge espagnole		V	17/11	Course des Restos du Cœurs à Talence		J	20/12	Footing + Auberge espagnole		J	17/1	Séance Allure Seuil
V	22/9	Test VMA		V	20/10	Séance piste façon trail		V	21/12	Séance PPG façon trail		V	21/12	Séance trail en nature + Auberge		V	18/1	Séance trail en nature
S	23/9			S	21/10	EKIDEN Villenave d'Ornon		D	18/11			S	22/12			S	19/1	
D	24/9			D	22/10			L	19/11	Allure spécifique 21km		D	23/12			D	20/1	
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	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	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	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	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	30/9			S	28/10	Changement d'heure		D	25/11	Marathon de La Rochelle		S	29/12			S	26/1	
				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	30/10	Séance Allure Spécifique 10km		Ma	27/11	Midi : Séance Endurance Fondamentale Soir : Régis						L	28/1	PPG haut du corps + cardio
				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
								J	29/11	Séance Poursuite au Lac Vert						Me	30/1	Séance Robin Hendrix 1200m
																J	28/2	Séance Robin Hendrix