

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					
Lundi	3 juin	Resistance	BBQ Party 3-4*boucle de 1.8k r = 1'30 - <i>Plage préverenges</i>	Etienne	
Jeudi	6 juin	Seuil	Plus t'es rapide plus t'en fait (400m AS 5K 30" recup) 30' - <i>Coubertin</i>	Baptiste	
semaine 2					Swiss canyon trail : http://swisscanyontrail.com/
Lundi	10 juin	VMA longue	A la maison 3*3' - 3*2' - 3*1' - 3*30" - Piste <i>vitæ de l'UNIL</i>	Etienne	
Jeudi	13 juin	Seuil	Sans recup 10 x (1' AS 5K - 1' AS 42K) - <i>Renges</i>	Baptiste	
semaine 3					Trail du grammont : https://traildugrammont.ch/
Lundi	17 juin	Cote	Encore plus long 3x30" - 3x60" - 3x90" - 3x120" en côtes, r=descente - Piscine Renens	Rémy	
Jeudi	20 juin	Seuil	Saint-Sulpice 3x2km@Seuil en relais + 4-6x(200m@Bloc+300m@Seuil) - Plage de Saint-Sulpice	Arthur	
semaine 4					
Lundi	24 juin	Seuil	En gestion 5x(800m-400m)	Rémy	
Jeudi	27 juin	Cote	Plus si jeune 3x(1xVdJ-1/3-2/3-1) en côtes, r=descente - Vallée de la Jeunesse	Arthur	