

	<i>Date</i>	<i>Type de séance</i>	<i>Contenu de la séance</i>	<i>Coach</i>	<i>Remarques</i>
semaine 1					
Lundi	2 juin	Uphill	3*30" - 3*1' - 3*1'30" - 3*2' up, r=down - Vallée de la jeunesse	Camille F.	
Jeudi	5 juin	Sharing is Caring	6x1km en relais - <i>Denges</i>	Arthur C.	
semaine 2					
Lundi	9 juin		WE Trail		
Jeudi	12 juin	Technique	5*4' r=2' - <i>Forêt de St-Sulpice</i>	Matthieu M.	
semaine 3					Trail du Grammont https://traildugrammont.ch/
Lundi	16 juin	Seuil	4-6x(800@AS10 + 800@AS42) - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.	
Jeudi	19 juin		CSUD fermé		
semaine 4					
Lundi	23 juin	VMA	(400m@AS5, r=30") pendant 30' - Stade de Coubertin	Camille F.	
Jeudi	26 juin	Attention les genoux	4x(montée-descente à fond) r=2' - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu M.	