



PROGRAMME ÉTÉ 2025



				FOOTING	SEANCE	RECUP'	FOOTING
Semaine 1	07/07 au 13/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de 8 x 30'sec/30sec	2 min entre 2 blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	3 x 1200m	200m	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 2	14/07 au 20/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	8 x 200m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	5 x 1000m	200m	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 3	21/07 au 27/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	10x 200m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1000m + 1200m + 1400m + 1200m + 1000m	200m à 300m	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 4	28/07 au 03/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	7 x 300m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	4 x 1500m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 5	04/08 au 10/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	6 x 400m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	3 x 2000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 6	11/08 au 17/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de (200m + 300m + 400m + 300 m+ 200m)	100m et 2 min entre 2 blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1000m + 1500m + 2000m + 1500m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 7	18/08 au 24/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	5 x 500m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	4 x 2000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 8	25/08 au 31/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	4 x 600m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	2 x 4000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie longue				
Semaine 9	01/09 au 07/09	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de 7 x 200m ou Test VMA	100m et 2 min entre blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1400m + 2000m + 1400m ou Footing 1h	2'	10'
		Dimanche	    				