


		PROGRAMME		FOOTING	DECOUVERTE		ENTRETIEN D'HIVER		A FOND LA FORME		FOOTING
					SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP	SEANCE	RECUP	
semaine 1	04/11 au 10/11	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de 4 x 30sec / 30sec	2min entre séries	2 séries de 5 à 7 x 30sec/30sec	2min entre séries	2 séries de 7 x 30sec/30sec	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	4 x 400m	200m	5 x 800m	200m	8 x 800m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 2	11/11 au 17/11	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de 4 x 45sec / 45sec	2min entre séries	2 séries de 5 à 7 x 45sec/45sec	2min entre séries	2 séries de 7 x 45sec/45sec	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	4 x 600m	200m	4 x 1000m	200m	4 x 1200m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 3	18/11 au 24/11	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de 5 x 200m/100m	2min entre séries	2 séries de 5 à 7 x 200m/100m	2min entre séries	2 séries de 7 x 200m/100m	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3 x 800m	2'	4 x 1200m	200m	4 x 1500m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 4	25/11 au 01/12	Mercredi	VMA	15'-20'	4 x 3min / 1min30		5 ou 6 x 3min/1min30		6 x 3min/1min30		10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	4 x 800m	200m	3 x 1500m	200m	3 x 2000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 5	02/12 au 08/12	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de 7 x 30sec / 30sec	2min entre séries	2 séries de 8 à 10 x 30sec/30sec	2min entre séries	2 séries de 10 x 30sec/30sec	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	1000m + 800m + 600m + 600m	200m	2000m + 1500m + 1200m + 1000m	200m	3000m + 2000m + 1500m + 1000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 6	09/12 au 15/12	Mercredi	VMA	15'-20'	3 x 600m	200m	3 ou 4 x 600m	2min entre séries	4 x 600m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	1200m + 1000m + 800m + 600m	200m	2400m + 2000m + 1600m + 1200m	200m	3000m + 3000m + 1000m + 1000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 7	16/12 au 22/12	Mercredi	VMA	15'-20'	3 x 800m	200m	4 ou 5 x 800m	2min entre séries	5 x 800m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	1200m + 800m + 800m	200m	2400m + 1600m + 1600m	2min	3000m + 2000m + 2000m	2min	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
	23/12 au 29/12	Mercredi	VMA	15'-20'	200m / 400m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	2min entre séries	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	Footing		Footing		Footing		10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 9	30/12 au 05/01	Mercredi	VMA	15'-20'	100m / 200m / 400m / 500m / 400m / 200m / 100m	100m ou 200m	200m / 300m / 400m / 500m / 600m / 500m / 400m / 300m / 200m	2min entre séries	200m / 300m / 400m / 500m / 600m / 500m / 400m / 300m / 200m	100m ou 200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	1000m + 800m + 600m + 600m	200m	2400m + 1600m + 1000m + 1000m	200m	3000m + 2000m + 1500m + 1500m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 10	06/01 au 12/01	Mercredi	VMA	15'-20'	(5 x 1min/1min) + (5 x 30sec/30sec) + (5 x 15sec/15sec)	2min entre séries	(6 à 8 x 1min/1min) + (6 à 8 x 30sec/30sec) + (6 à 8 x 15sec/15sec)	2min entre séries	(8 x 1min/1min) + (8 x 30sec/30sec) + (8 x 15sec/15sec)	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3 x 1000m	200m	5 x 1000m	200m	6 x 1000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 11	13/01 au 19/01	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de 4 x 1min30/1min	2min entre séries	2 séries de 4 ou 5 x 1min30/1min	2min entre séries	2 séries de 5 x 1min30/1min	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	1200m + 1200m + 600m	200m	2400m + 2400m + 1200m	200m	3000m + 3000m + 2000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 12	20/01 au 26/01	Mercredi	VMA	15'-20'	3 séries de (3min/1min + 2min/1min + 1min/1min)	2min entre séries	3 séries de (3min/1min + 2min/1min + 1min/1min)	2min entre séries	3 séries de (3min/1min + 2min/1min + 1min/1min)	2min entre séries	10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	3 X 1000m	200m	5 x 1200m	200m	6 x 1500m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						
semaine 13	27/01 au 02/02	Mercredi	VMA	15'-20'	Test VMA ou Footing		Test VMA ou Footing		Test VMA ou Footing		10'
		Vendredi	Allure Semi	15'-20'	Footing ou 2 x 1200	200m	Footing ou 4 x 1500m	200m	Footing ou 2 x 3000m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE LONGUE ou SORTIE GG						