

Semaine n°1	Du 25 au 31 octobre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Variation d'allure		Endurance fondamentale	
Type		Bloc côtes en pyramide		train		Footing	
Contenu		3 x 20'' + 3 x 30'' + 3 x 40'' + 3 x 30'' + 3 x 20''		3 x 5' <i>En relais de meneurs d'allure</i> R = 3'		1h15 -2h < 70%	

Semaine n°2	Du 1 ^{er} au 7 novembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		Côtes		Footing	
Contenu		3 x 7 (30'' x 30'') R = 2'30		6 à 8 fois la côte de Saint Paul R complète en descente		1h15-2h < 70% (dont 1 partie seuil libre)	

Semaine n°3	Du 8 au 14 novembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		VMA ascensionnelle		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en navette		VMA extensive		Footing	
Contenu		<p>3 x 7 (30'' x 30'')</p> <p>R = 2'30</p>		<ul style="list-style-type: none"> VMA < 15km/h : 2 x (4 x 500m) à 95% VMA > 15km/h : 2 x (5 x 500m) à 95% r = 200m R = 2'30 		1h15-2h < 70%	

Semaine n°4	Du 15 au 21 novembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Entretien de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		Côtes/bloc/pyramide inversée		Footing	
Contenu		<p>2 x (3 x (300m - r=100m 200m - r=100m 100m - r=100m))</p> <p>à 100-105%</p> <p>R = 3'</p>		<p>1 x 200m + 2 x 150m + 3 x 100m + 1 x 50m + 3 x 100m + 2 x 150m + 1 x 200m</p> <p>r en descendant</p>		1h15-2h < 70% (dont 1 partie seuil libre)	

Semaine n°5	Du 22 au 28 novembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en pré-fatigue		VMA longue/pyramide		Footing	
Contenu		2×7 <i>(30" chaise + 30" de côtes + 30" de fentes + descente sans retenue)</i> $R = 3'$		$2 \times (400m - 500m - 600m - [600m] - 500m - 400m)$ $r = 200m$ $R = 3'$		1h15-2h < 70%	

Semaine n°6	Du 29 novembre au 5 décembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement musculaire		Endurance fondamentale	
Type		VMA intensive		escaliers		Footing	
Contenu		$3 \times (5 \times 200m)$ à 105% $r=100$ $R=2'30$		$3 \text{ ou } 4 \times 7'$ $R = 2'30$		1h15-2h < 70% (dont 1 partie seuil libre)	

Semaine n°7	Du 6 au 12 décembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes/escaliers/navette		VMA mixte décroscendo/bloc		Footing	
Contenu		7' côtes 7' escaliers 7' (30" x 30") R = 3'		3' - 2'30 - 2' - 1'30 - 1' - 30" r = de 1'30 à 30"		1h15-2h < 70%	

Semaine n°8	Du 13 au 19 décembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renfo + VMA ascensionnelle		Endurance fondamentale	
Type		VMA mixte		Jerk en côtes		Footing	
Contenu		<i>Sur la piste :</i> 5 x (2' x 1') + 5 x (30" x 20") r = 2'30		2 ou 3 x (3 séries successives de 3 montées de 30" + descentes) -1 ^{ère} série : descente tranquille -2 ^{ème} série : descente plus vite 3 ^{ème} série : descente rapide R = 3'		1h15-2h < 70% (dont 1 partie seuil libre)	

Semaine n°9	Du 20 au 26 décembre			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
Objectif		Renforcement musculaire		Rappel d'allures		Endurance fondamentale	
type		PPG		Seuil		Footing	
Contenu		<i>Circuit training</i>		<i>3 x 8' allure seuil R = 3'</i>		1h15-2h < 70%	

Semaine n°10	Du 27 décembre au 2 janvier			GENERALE			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
objectif		Rappel d'allures		Rappel d'allures		Endurance fondamentale	
type		Seuil		Seuil		Footing	
contenu		<i>2 x 12' allure seuil R = 3'</i>		<i>3 x 10' allure seuil R = 3'</i>		1h15-2h < 70% (dont 1 partie seuil libre)	