

Semaine							
26 août							
35	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS	VITESSE SEMI	REPOS ou ASSIMILATION	REPOS	ENDURANCE
Description		12 x 60 / 45		5 x 4 mn / 1mn30	45mn		1h15
Semaine							
02 sept							
36	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS	VITESSE SEMI	REPOS ou ASSIMILATION	REPOS	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2 séries 6 x 200m		4 x 6 mn / 1mn20	45mn		1h15 (ou 1h)
Semaine							
09 sept							
37	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS	VMA longue	REPOS ou ASSIMILATION	REPOS	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		Test VMA		2 séries 4 x 500m	45mn		1h30 (ou 1h)

Semaine							
16 sept							
38	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	SORTIE LONGUE avec VITESSE MARATHON
Description		3 séries 200/300/400/300/200 Récup 100/100/200/100 400	30mn	1h15 avec 4x8mn recup 1mn30		1h	1h15 endurance dont 3X10mn recup 2mn
Semaine							
23 sept							
39	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	REPOS	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2 séries 4x200 - 3x300 - 2x400 Récup 3/4 de temps - Séries : 2mn30	30mn	1h15 avec 3X12mn recup 1mn30			1h15 (ou 1h)
Semaine							
30 sept							
40	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS ou ASSIMILATION	REPOS	ENDURANCE
Description		2X6X400m Récup 200m et 3mn entre les series	30mn	5 x 1000 Recup:...2mn	45mn		1h15

Semaine		07 oct					
41	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS	Prépa course	Course
Description		4 séries 100/200/300/200 Récup:15"/100/200/200	30mn	3 x 1000 Recup:...2mn		30mn avec 5 x 15/15	10km St Nazaire
Semaine		14 oct					
42	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS ou ASSIMILATION	REPOS	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2 séries 5X300m Récup.100m et 3mn entre les series	20mn	1h15 avec 3X10mn recup 1mn30	45mn		1h15 (ou 1h)
Semaine		21 oct					
43	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		Test VMA		1h15 avec 3X12mn recup 1mn30		1h	1h15 (ou 1h)

Semaine		28 oct					
44	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2X6X400m recup 200m et 3mn entre les series	30mn	1h30 avec 4X10mn recup 1mn30		1h15	1h15 (ou 1h)
Semaine		04 nov					
45	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS	Prépa course	COURSE
Description		2 séries 4x200 - 3x300 - 2x400 Récup 3/4 de temps - Séries : 2mn30	30mn	3 x 1000 Recup:...2mn		30mn avec 5 x 15/15	Cross Couéron
Semaine		11 nov					
46	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		3 séries 200/300/400/300/200 Récup 100/100/200/100 - 400	30mn	1h15 avec 3X8mn recup 1mn30		1h	1h15 (ou 1h)

Semaine		18 nov					
47	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS	Prépa course	COURSE
Description		2 séries 10x200...Récup 100	20mn	3 x 1000 Recup:...2mn		30mn avec 5 x 15/15	Cross de la Chantrerie
Semaine		25 nov					
48	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2X6X400m recup 200m et 3mn entre les series	30mn	1h15 avec 3X8mn recup 1mn30		1h	1h15 (ou 1h)
Semaine		02 déc					
49	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS	Prépa course	COURSE
Description		4 séries 100/200/300/200 Récup:15"/100/200/200	20mn	3 x 1000 Recup:...2mn		30mn avec 5 x 15/15	Cross La Chapelle s/ Erdre

Semaine		09 déc					
50	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	REPOS ou ASSIMILATION	VITESSE SEMI	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		2 séries 7X300m recup.100m et 3mn entre les series	30mn	1h30 avec 3X10mn recup 1mn30		1h15	1h15 (ou 1h)
Semaine		16 déc					
51	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	ASSIMILATION	VITESSE 10km	REPOS	ENDURANCE	COURSE
Description		2X6X400m recup 200m et 3mn entre les series	20mn	3 x 1000 Recup:...2mn		1h15	Corrida Le Pouliguen
Semaine		23 déc	24 déc	25 déc			
52	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	RECUP	ENDURANCE	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		Réveillon	30mn	1h		1h	1h15 (ou 1h)
Semaine		30 déc	31 déc	01 janv	02 janv		
53	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Type de séance	REPOS	VMA	RECUP	ENDURANCE	REPOS	ENDURANCE	ENDURANCE (ou Forêt)
Description		Réveillon	30mn	1h		1h	1h15 (ou 1h)