

	Séance 1 (ex : Mardi)	Séance 2 (ex : Mercredi)	Séance 3 (jeudi)	Séance 4 (samedi)	Séance 4 (dimanche)
Semaine 1	2 * 10 * 30-30" avec R=3'	Footing 45' - 1h	Footing 45'		1h20 à 70-75% VMA
Semaine 2	2 * 5 cotes de 45" avec r=desc. et R=3'	Footing 45' - 1h	2 * 5 * 400m avec r=1' et R=3'	Footing 45' - 1h	SL 1h20 dont 3 * 8' à 85-90 % VMA avec R=2'
Semaine 3	2 * 8 * 200m avec r=30" et R=3'	Footing 45' - 1h	2 * 4 * 500m avec r=1'10 et R=3'	Footing 45' - 1h	SL de 1h20 dont 2 * 10' à 80-85% VMA avec R=2'
Semaine 4	2 * 5 cotes de 45" à 1' avec r=desc. et R=3'	Footing 45' - 1h	4 * 1000m avec R=2'	Footing 45' - 1h	SL 1h30 dont 3 * 10' à 85-90 VMA avec R=2'
Semaine 5	2 * 6 * 300m avec r=45" et R=3'	Footing 45'	Footing 45'		Footing 1h
Semaine 6	2 * 10* 200m avec r=30" et R=3'	Footing 45'	4 * 1500m avec R=2'	Footing 45' - 1h	SL 1h20 dont 3 * 8' à 85-90 VMA avec R=2'
Semaine 7	2 * 6 cotes de 45" à 1' avec r=desc. et R=3'	Footing 45' - 1h	3 * 2000m avec R=2		1h15 à 70-75% VMA
Semaine 8	8 cotes de 45" à 1' avec r=descente	Footing 45' - 1h	10 * 300m avec R=1'	Footing 45'	3000-2000m avec R=2'
Semaine 9	2 * 12 * 200m avec r=30" et R=3'	Footing 45' - 1h	3000m - 2000- 1000m avec R=2'	Footing 45'	1h15 à 70-75% VMA
Semaine 10	2 * 10 * 30-30" avec R=3'	Footing 45' - 1h	Footing 30' + 6 à 8 lignes droites	Corrida de Corbeil-Essonnes	