

	Séance 1 (ex : Lundi ou Mardi)	Séance 2 (ex : Mercredi ou Jeudi)	Séance 3 (samedi ou Dimanche)
Semaine 1	20 minutes de footing + 12 * 100m à 100% VMA. Récupération en trottinant sur place égale au temps d'effort + footing lent 10 min + étirements	20 minutes de footing + 10 minutes à 75/80% de la VMA	45 minutes de footing
Semaine 2	20 minutes de footing + 15 * 100m à 100% VMA. Récupération en trottinant sur place égale au temps d'effort + footing lent 10 minutes	20 minutes de footing + 15 minutes à 75/80% de la VMA	55 minutes de footing
Semaine 3	20 minutes de footing + 8 * 200m à 100% VMA. Récupération sur 100 m + footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 2*10 minutes à 80% de la VMA. Récupération 5' de footing entre les deux répétitions	65 minutes de footing
Semaine 4	20 minutes de footing + 17 * 100m à 100% VMA. Récupération 50 m + footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 20 minutes à 75 % de la VMA	70 minutes de footing
Semaine 5	20 minutes de footing + 2 séries de 4 * 300m à 100% VMA. Récupération 100 m entre les 300m et de 4 minutes en trottinant entre les 2 séries de 300m + footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 16 minutes à 80% de la VMA	45 minutes de footing
Semaine 6	20 minutes de footing + 8 * 300m à 100% VMA. Récupération 100 m entre les 300m + footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 20 minutes à 80% de la VMA	75 minutes de footing
Semaine 7	20 minutes de footing + 10 * 300m à 100% VMA. Récupération 100 m entre les 300m + footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 20 minutes à 80% de la VMA	45 minutes de footing
Semaine 8	20 minutes de footing + 8 minutes à 80% VMA. + Footing lent 10 minutes + étirements	20 minutes de footing + 5 * 100m à 100% de la VMA récupération 100m footing entre chaque 100 m	Corrida de Corbeil-Essonnes