

**Toutes les séances débutent par 20 min d'échauffement + des gammes  
et se terminent par 10min de retour au calme**

	Mercredi	Samedi	
19-oct	10x400m autour de 95-100% VMA Récup = 200m	22-oct	4x500m + 2x1000m à 95% et 90% VMA récup 20m
26-oct	6x(45s-45s) + 10x(30-30) à 100% et 105% VMA	29-oct	4x800m + 2x600m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
02-nov	4x200m + 4x300m + 4x400m à 105% - 100% - 95% VMA récup 100m	05-nov	3x1000m + 2x500m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
09-nov	4 x (100m-200m-300m-200m-100m) entre 105 et 100% VMA récup 100m et 400m entre les séries	12-nov	5x800m à 90% VMA récup 200m
16-nov	2 séries de 8x(30s-30s) à 105% VMA récup 2min entre les séries	19-nov	4x1000m à 90% VMA récup 200m
23-nov	15x200m à 105% VMA récup 100m	26-nov	4x1200m à 90% VMA récup 300m
30-nov	12x300m à 100% VMA récup 100m	03-déc	4x1500m à 90% VMA récup 300m
07-déc	6x500m + 4x200m à 95% et 105% VMA récup 200m sur les 500m et 100m sur les 200m	10-déc	4x2000m à 90% VMA récup 400m
14-déc	6x400m à 100% VMA récup 200m	17-déc	30 min avec 8 accélérations sur 100m