

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

	Mercredi
01-nov	5x(60s-60s) + 5x(60s-45s)+ 5x(30s-15s) entre 100 et 105% VMA
08-nov	2 séries (4x200m + 4x300m) entre 105-100% VMA Récup = 100m récup entre les séries 400m
15-nov	10x(30s-30s) + 10x(30s-20s) autour de 110% VMA Récup 2min entre les 2 séries
22-nov	5x400m + 10x200m entre 100%-105% VMA récup 200m sur les 400m récup 100m sur les 200m
29-nov	2 séries de 6x(30s-15s) + 6x(30s-30s) à 105% VMA Récup 2min entre les séries
06-déc	10x100m + 10x200m + 4x300m entre 110% et 100% VMA Récup 100m
13-déc	5x(45s-45s) +10x(30s-30s) + 10x(15s-15s) à 105-115% VMA Récup 2min entre les séries
20-déc	3x300m + 3x400m + 3x500m entre 105%-100% VMA récup 100m sur les 300 récup 200m sur les 500 et 400m
27-déc	10x400m à 100% VMA récup 200m

	Samedi
04-nov	2 séries (800m + 1000m + 1200m) à 100% et 95% VMA récup 200m
11-nov	5 x 1200 m 1000m à 90-95% et 200m à 100% vma récup 200m
18-nov	800m+1000m+1200m+1400m+1600m autour de 95% VMA récup 200m
25-nov	2000m + 2x1000m + 2x2000m à 95%-90% VMA récup 200m
02-déc	1000m + 2000m +3000m à 95%-90% VMA récup 200m
09-déc	2x3000m + 1000m à 90%-95% VMA récup 400m
16-déc	2000m + 1000m + 3000m à 90%-95% VMA récup 400m
23-déc	3000m + 2x1500m +1000m à 90%-95% VMA récup 400m
30-déc	3000m steep