

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

	Mercredi
30-août	15x(20s-20s) + 15x(30s-30s) 2min de récup entre les séries autour de 110% à 100% VMA
06-sept	4x200m + 4x300m + 4x400m à 110% - 105% - 100% VMA récup 100m et 200m sur les 400m
13-sept	2 séries de : 6 min de longueurs de terrain de foot + 6 min surprise ! Récup 2min
20-sept	6x(60s-60s) + 10x(45s-45s) Récup 2 min à 100% et 105% VMA
27-sept	TEST VMA
04-oct	8x300m + 8x200m à 100% et 105% VMA récup 100m
11-oct	Pyramide 100+200+300+400+500+600+500+400+300 +200+100 récup 100m jusqu'au 300m et 200m
18-oct	3x(60s-60s) + 3x(50s-50s) + 3x(40s-40s) + 3x(30s-30s) + 3x(20s-20s) entre 100% et 110% VMA
25-oct	4 séries de : 100m-200m-300m-400m Récup 100m et 200m entre les séries entre 110% et 100% VMA

	Samedi
02-sept	6x800m entre 90% et 95% de la VMA récup 200m
09-sept	5x1000m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
16-sept	3x1000m + 2x1200m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
23-sept	3x1200m + 2x1000m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
30-sept	TEST VMA
07-oct	2x1600m + 2x1200m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
14-oct	1000+1200+1600+1200+1000 entre 95% et 90% de la VMA récup : 200m
21-oct	5x1200m autour de 95% de la VMA récup : 200m
28-oct	Test : 1500m à bloc