

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

	Mercredi
21-déc	2x500m + 5x200m + 1000m +10x100m entre 90-105% VMA Récup = 100m sur les 200 et 100 Récup = 200M sur les 500 et 1000
28-déc	5x(60s-60s) + 5x(45-45) + 5x(30-30) entre 100% et 105% VMA
04-janv	2 x (300m-500m-300m-500m-300) à 100% et 95% VMA récup 100m et 400m entre les series
11-janv	6x(60s-45s) + 6x(45s-30s) entre 100 et 105% VMA
18-janv	4x(100m-200m-300m-400m) entre 105%-95% VMA récup 100m sur les 100 et 200m récup 200m sur les 300 et 400m
25-janv	5x500m + 8x200m à 95% et 105% VMA récup 200m sur les 500m récup 100m sur les 200m
01-févr	2 série de 5x(30s-15s) + 5x(30s-30s) à 105% VMA Récup 60s entre les séries
08-févr	3 séries de 200-300-400-300-200m entre 105% et 100% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
15-févr	10x400m à 100% VMA récup 200m

	Samedi
24-déc	5x1000m à 95% et 90% VMA récup 200m
31-déc	3x1200m + 2x1000m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
07-janv	5x1200m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
14-janv	3x1500m + 2x1000m à 90%-95% VMA récup 200m
21-janv	3x2000m + 1000m à 90%-95% VMA récup 400m
28-janv	3000m + 2x2000m à 90% VMA récup 400m
04-févr	2x3000m + 2000m à 90% VMA récup 400m
11-févr	3x3000m à 90% VMA récup 400m
18-févr	5000m