

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

	Mercredi
30-juil	2 séries de 10x200m autour de 105% VMA récup 100m et 400m entre les séries
06-août	8 séries de (200m + 300m) à 100-105% VMA Récup 100m et 200m entre les séries
13-août	3 séries de 5x300m à 100-105% VMA Récup 100m et 200m entre les séries
20-août	4 séries de (3x200m + 400m) entre 105-100%VMA Récup 100m et 200m entre les séries
27-août	2 séries (100-200-300-400-300-200-100) entre 110-100% deVMA Récup 100m et 400m entre les séries
03-sept	16x250m à 105-110% VMA Récup 100m
10-sept	5 x (2x400m) à 95-100%VMA Récup 100m et 300m entre entre les séries
17-sept	2 séries (6x150m + 1x800) à 110-90%VMA Récup 100m et 400m entre entre les séries
24-sept	Test VMA

	Samedi
02-août	5 x (800m + 400) à 95-100% VMA récup 200m et 300m entre les séries
09-août	3 séries x (1000-600-400) à 90-9095% VMA récup 200m et 400mentre les séries
16-août	2 séries (600m -800m -1200m) à 90-95% VMA récup 200m et 400m entre les séries
23-août	2x600-2x800-2x1000-1200 à 95-90% VMA récup 200m
30-août	2 x 800m + 3 x 1200 à 90-95% VMA récup 200m
06-sept	1200-1600-1600-1200 à 90-95% VMA Récup 200m
13-sept	800-1200-1600-2000 Autour de 90-95% VMA Récup 200m
20-sept	2x2000 + 2x1200 à 90-95% VMA Récup 300m
27-sept	2 séries (4x1000m) à 90%VMA Récup 200m et 3 min entre les séries