

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

	Mercredi
15-janv	8x(45s-45s) + 10x(30-30) à 100% et 105% VMA
22-janv	4x400m + 4x300m + 4x200m à 105% - 100% - 95% VMA récup 100m
29-janv	3x200m + 3x300m + 3x400m + 1000m à 105% - 100% - 95% - 90% VMA récup 100m et 200m sur les 400m
05-févr	4 x (100m-200m-300m-200m-100m) entre 105 et 100% VMA récup 100m et 400m entre les séries
12-févr	2 séries de 12x(30s-30s) à 105% VMA récup 2min entre les séries
19-févr	16x200m à 105% VMA récup 100m
26-févr	8x300m+8x200m à 100-105% VMA récup 100m
05-mars	6x500m + 4x200m à 95% et 105% VMA récup 200m sur les 500m et 100m sur les 200m
12-mars	2 séries de (8x200m) à 100-105% VMA récup 100m et 400m entre les séries

	Samedi
18-janv	4x800m + 2x600m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
25-janv	6x800m à 90% VMA récup 200m
01-févr	3x1000m + 3x500m 90% et 95% de la VMA récup : 200m
08-févr	4x1000m+2x500m à 90-95% VMA récup 200m
15-févr	5x1000m à 90-95% VMA récup 200m
22-févr	4x1200m à 90% VMA récup 300m
01-mars	2x2000m + 1000m à 85-90% VMA récup 200m
08-mars	3x2000m à 85-90% VMA récup 400m
15-mars	2000m-3000m-2000m à 85-90% VMA récup 400m