

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

	Mercredi
19-août	4 x (400m-300m-200m-100m) entre 105%-95% VMA récup 100m et récup 200m entre les séries
26-août	5x200m + 5x300m + 5x200m à 100-105% VMA Récup 100m
02-sept	10x(45s-45s) +10x(30s-30s) à 105-110% VMA Récup 3min entre les séries
09-sept	2 séries de 7x300m à 100-105% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
16-sept	3 x(200m-300m-400m-300m-200m) à 105-100% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
23-sept	2x500m + 5x200m + 1000m +10x100m entre 90-105% VMA Récup = 100m sur les 200 et 100 Récup = 200M sur les 500 et 1000
30-sept	TEST VMA
07-oct	5x100m + 5x200m + 5x300m + 5x200m + 5x100m à 115-100% VMA Récup 100m et 200m entre les séries
14-oct	3 séries de 10x(30s-30s) à 105-110% VMA Récup 2 min entre les séries

	Samedi
22-août	800-1000-1200-1000-800 à 95-90% VMA récup 200m
29-août	5 x 1000m à 90-95% VMA récup 200m
05-sept	2 séries (800m -1000m -800m) à 90-95% VMA récup 200m et 400m entre les séries
12-sept	2 x 800m + 3 x 1200 à 90-95% VMA récup 200m
19-sept	5 x 1200m à 90-95% VMA récup 200m
26-sept	800m+1000m-1200m-1400m-1600m à 90-95% VMA Récup 200m
03-oct	2x1600m + 2x1200m Autour de 90-95% VMA Récup 200m
10-oct	2000m + 1600m + 1200m + 800m + 400m à 85-100% VMA Récup 200m
17-oct	2000 m à fond