

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

	Mercredi
19-mars	12x300m entre 100 et 105% VMA récup 100m
26-mars	6x500m + 4x200m entre 95% et 105% VMA récup 200m sur les 500m et 100m sur les 200m
02-avr	10x200m + 8x300m autour de 105 VMA récup 100m
09-avr	5x400m + 10x200m entre 100%-105% VMA récup 200m sur les 400m récup 100m sur les 200m
16-avr	2 séries de 7 x (60s-60s) à 105-110% VMA Récup 2min entre les séries
23-avr	TEST VMA
30-avr	10x500m autour de 95% VMA récup 200m
07-mai	2 x (200-300-400-500-400-300-200) entre 110%-95% VMA récup 100m sur les 200 et 300m récup 200m sur les 400 et 500m
14-mai	2 séries (4x200m + 4x300m) entre 105-100% VMA Récup = 100m récup entre les séries 400m

	Samedi
22-mars	3x3000m à 85-90% VMA récup 400m
29-mars	3000m-4000m-3000m à 85-90% VMA récup 400m
05-avr	2x3000m + 1000m à 85%-90% VMA récup 400m
12-avr	3000m + 2000m +1000m à 85%-95% VMA récup 400m
19-avr	2000m + 2000m + 2x1000m à 90%-95% VMA récup 200m
26-avr	6x1000m autour de 95% VMA récup 200m
03-mai	4x1500m à 90%-95% VMA récup 200m
10-mai	1600-1400-1200-1000-800 autour de 95% VMA récup 200m
17-mai	2000m à fond