

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

	Mercredi
06-mars	10x400m entre 95 et 100% VMA récup 200m
13-mars	10x(50s-40s) + 8x(30s-20s) entre 105 et 110% VMA Récup 2min entre les 2 séries
20-mars	10x200m + 8x300m autour de 105 VMA récup 100m
27-mars	2 séries de 10x(30s-30s) à 105-115% VMA Récup 2min entre les séries
03-avr	TEST VMA
10-avr	5x400m + 10x200m entre 100%-105% VMA récup 200m sur les 400m récup 100m sur les 200m
17-avr	2 séries de 7 x (60s-60s) à 105-110% VMA Récup 2min entre les séries
24-avr	10x500m autour de 95% VMA récup 200m
01-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

	Samedi
09-mars	3x2000m + 1000m à 85% VMA récup 200m
16-mars	2x3000m + 2000m à 85% VMA récup 400m
23-mars	3x3000m à 85% VMA récup 400m
30-mars	3000m + 4000m + 3000m à 85% VMA récup 4200m
06-avr	2x3000m + 1000m à 85%-90% VMA récup 400m
13-avr	3000m + 2000m +1000m à 85%-95% VMA récup 400m
20-avr	2000m + 2000m + 2x1000m à 90%-95% VMA récup 200m
27-avr	6x1000m autour de 95% VMA récup 200m
04-mai	2000m à fond