

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

	Mercredi
07-oct	4 séries (400m-300m-200m-100m) entre 100 et 110%VMA Récup 100m et 200m entre les séries
14-oct	5x(60s-60s) + 5x(45s-45s)+ 5x(30s-30s) entre 100 et 110% VMA
21-oct	2 séries de 6x300m à 100-105% VMA Récup 100m et 3 min entre les séries
28-oct	5x(60s-60s) + 4x(60s-45s) + 3x(60s-30s) autour de 100% VMA
04-nov	5x400m + 10x200m entre 100%-105% VMA récup 200m sur les 400m récup 100m sur les 200m
11-nov	3 séries de 200-300-400-300-200m entre 105% et 100% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
18-nov	10x(15s-15s) + 10x(30s-30s) + 5x(45s-45s) à 110-105% VMA Récup 2min entre les séries
25-nov	3x500m + 3x400m + 3x300m entre 100%-105% VMA récup 200m sur les 500 et 400m récup 100m sur les 300
02-déc	2 série de 8 x 250m à 105% VMA récup 100m et 400m entre les séries

	Samedi
11-oct	1600m-1200m-1000m-1200m-1600m entre 90% et 95% VMA récup 200m
18-oct	Test VMA
25-oct	2x1500m + 2x1000m + 2x800m à 100%-95% VMA récup 200m
01-nov	5x1200m entre 100-95% VMA Récup 200m
08-nov	3x1500m + 2x1000m à 95%-90% VMA récup 200m
15-nov	2x2000 + 2x1500m à 95%-90% VMA récup 200m
22-nov	3x2000m + 1000m à 90%-95% VMA récup 400m
29-nov	2x1000m + 2000m + 3000m à 95%-90% VMA récup 400m
06-déc	5000m