

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

	Mercredi
11-sept	5x200m + 5x300m + 5x200m à 100-105% VMA Récup 100m
18-sept	2 séries de 6x300m à 100-105% VMA Récup 100m et 3 min entre les séries
25-sept	10x(45s-45s) + 10x(30s-30s) à 105-110% VMA Récup 3min entre les séries
02-oct	TEST VMA
09-oct	3 séries (200m-300m-400m-300m-200m) à 105-100% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
16-oct	5x(60s-60s) + 5x(60s-45s) + 5x(30s-30s) à 105-110% VMA
23-oct	4 séries (300m-400m-300m) à 105-100% VMA Récup 100m et 200m entre les séries
30-oct	5x100m + 5x200m + 5x300m + 5x200m + 5x100m à 115-100% VMA Récup 100m et 200m entre les séries
06-nov	3 séries de 10x(30s-30s) à 105-110% VMA Récup 2 min entre les séries

	Samedi
14-sept	800-1000-1200-1000-800 à 95-90% VMA récup 200m
21-sept	5 x 1000m à 90-95% VMA récup 200m
28-sept	2 séries (800m -1000m -800m) à 90-95% VMA récup 200m et 400m entre les séries
05-oct	TEST VMA
12-oct	5 x 1200m à 90-95% VMA récup 200m
19-oct	800m+1000m-1200m-1400m-1600m à 90-95% VMA Récup 200m
26-oct	2x1600m + 2x1200m Autour de 90-95% VMA Récup 200m
02-nov	2000m + 1600m + 1200m + 800m + 400m à 85-100% VMA Récup 200m
09-nov	2000 m à fond