

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

	Mercredi
15-avr	6 x (60s-60s) + 10 x (30s-30s) à 105-110% VMA Récup 2min entre les séries
22-avr	6 x (200m-400m) entre 110%-95% VMA récup 100m entre les 200m et 400m récup 200m entre les séries
29-avr	7 x 300m + 7 x 200m + 7 X 100m autour de 105-110% VMA récup 100m et 400m après la série des 300m
06-mai	5x(60s-45s) + 5x(45s-45s) + 5x(30s-30s) à 105-110% VMA Récup 2min entre les séries
13-mai	10x200m + 5x400m entre 100%-105% VMA récup 100m sur les 200m récup 200m sur les 400m
20-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
27-mai	3 séries de 4x400m autour de 100% de VMA Récup 100m et 400 entre les séries
03-juin	3 séries de 8 x (30s-30s) autour de 110% VMA Récup 2min entre les séries
10-juin	2 séries (4x200m + 4x300m) entre 105-100% VMA Récup = 100m récup entre les séries 400m

	Samedi
18-avr	5x800m + 2X1000m entre 90-95% VMA récup 200m
25-avr	TEST VMA
02-mai	6x1000m entre 90-95% VMA récup 200m
09-mai	2 séries de (800m-1000m-1200m) entre 90-95% VMA récup 200m et 400m entre les séries
16-mai	5 x 1200m entre 90%-95% VMA récup 200m
23-mai	4x1500m à 90%-95% VMA récup 200m
30-mai	1600-1400-1200-1000-800 autour de 95% VMA récup 200m
06-juin	2000m-1000m-2000m-1000m autour de 90-95% VMA récup 400m
13-juin	3000m à fond