

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

	Mercredi
13-nov	4x(100m-200m-300m-400m) entre 105%-95% VMA récup 100m et 300m entre les séries
20-nov	2 séries de (3x300m + 3x400m) à 100-105% VMA Récup 100m et 400m entre les séries
27-nov	5x(60s-60s) + 5x(45s-45s) + 5x(30s-30s) à 100-110% VMA
04-déc	5x400m + 5x300m + 5x200m à 100-105%VMA Récup 200 sur les 400m et 100m sur les 300m et 200m
11-déc	10x400m à 95-100% deVMA Récup 200m
18-déc	5x(45s-45s) + 5x(45s-30s) + 10x(30s-30s) à 105-110% VMA
25-déc	Noël Pas de séance
01-janv	Jour de l'an Pas de séance
08-janv	12x300m à 100-105% VMA récup 100m

	Samedi
16-nov	4 x 1000m + 2 x 500 à 95-100% VMA récup 200m
23-nov	1400-1200-1000-800-600 à 95-90% VMA récup 200m
30-nov	2 séries (600m -800m -1200m) à 90-95% VMA récup 200m et 400m entre les séries
07-déc	2x600-2x800-2x1000-1200 à 95-90% VMA récup 200m
14-déc	2 x 800m + 3 x 1200 à 90-95% VMA récup 200m
21-déc	1200-1600-1600-1200 à 90-95% VMA Récup 200m
28-déc	800-1200-1600-2000 Autour de 90-95% VMA Récup 200m
04-janv	2x2000 + 2x1200 à 90-95% VMA Récup 300m
11-janv	3000 m à fond