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

	Mercredi
21-mai	8x(45s-45s) + 10x(30s-30s) à 100% et 105% VMA
28-mai	4 x (100m-200m-300m-200m-100m) entre 105 et 100% VMA récup 100m et 400m entre les séries
04-juin	4 séries x (400m-300m-200m-100m) entre 110%-100 VMA récup 100m et 200m entre les séries
11-juin	3x500m + 3x400m+ 3x300m + 3x200m à 100% et 105% VMA récup 200m sur les 500 et 400m et 100m sur les 300m
18-juin	2 séries de 12x(30s-30s) à 110% VMA récup 2min entre les séries
25-juin	2 séries 10x200m à 105% VMA récup 100m et 400m entre les séries
02-juil	2 séries de 7x300m à 105% VMA récup 100m et 400m entre les séries
09-juil	7x400m + 7x200m à 100% et 105% VMA récup 200m sur les 400m et 100m sur les 200m
16-juil	2 séries de 8x(45s-45s) à 105-110% VMA récup 2min entre les séries

	Samedi
24-mai	7x800m à 95% VMA récup 200m
31-mai	6x800m + 2x600m à 100% VMA récup 200m
07-juin	4x1000m + 4x500m 95% et 100% de la VMA récup : 200m
14-juin	5x1000m + 2x500m 95% et 100% de la VMA récup : 200m
21-juin	6x1000m à 95% VMA récup 200m
28-juin	5x1200m à 95% VMA récup 200m
05-juil	4x1500m à 95% VMA récup 200m
12-juil	3x2000m à 90% VMA récup 400m
19-juil	Test 5000M