

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

	Mercredi
03-janv	3x300m + 2x500m + 3x300m + 2x500m autour de 100% à 95% VMA Récup 100m sur les 300m et 200m sur les 500m
10-janv	5x(30s-30s) + 5x(45s-45s) + 5x(60s-60s) à 100% et 105% VMA
17-janv	5x200m+4x300m+3x400m+2x500m autour de 105% à 95% VMA Récup 100m sur les 200 et 300m et 200m sur les 400m et 500m
24-janv	6x(60s-60s) + 6x(60s-30s) à 100% et 105% VMA
31-janv	5x100m+5x200m+5x300m+5x400m entre 105% et 95% VMA Récup 100m sur les 100/200/300m et 200m sur les 400m
07-févr	3x500m+1000m+3x500m autour de 95% VMA Récup 200m
14-févr	3x(20s-20s) + 3x(30s-30s) + 3x(40s-40s) + 3x(50s-50s) + 3x(60s-60s) entre 100% et 110% VMA
21-févr	4 séries de : 100m-200m-300m-400m Récup 100m et 200m entre les séries entre 110% et 100% VMA
28-févr	10x100m + 10x200m + 1000m entre 110% et 90% VMA Récup 100m

	Samedi
06-janv	3x600m+3x800m+1000m autour de 95% de la VMA Récup 200m
13-janv	4x800m + 2x1000m autour de 95% de la VMA Récup 200m
20-janv	3x1000m + 2x1200m autour 95% de la VMA récup : 200m
27-janv	6x1000m autour 95% de la VMA récup : 200m
03-févr	5x1200m autour de 95% de la VMA récup : 200m
10-févr	4x1500m autour 95% de la VMA récup : 200m
17-févr	2000m-1500m-2x1000m-500m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
24-févr	2000m-1000m-2000m-1000m entre 90% et 95% de la VMA récup : 200m
02-mars	Test 1000m A bloc