

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

	Mercredi
10-Jul	5x(60s-60s) + 5x(60s-45s)+ 5x(30s-15s) entre 100 et 105% VMA
17-Jul	2 séries de 8x200m à 100-105% VMA Récup 100m et 3 min entre les séries
24-Jul	2 séries de 6x300m à 100-105% VMA Récup 100m et 3 min entre les séries
31-Jul	10 x 400m à 100% VMA Récup 200m
7-Aug	10 x 500m à 95% VMA Récup 200m
14-Aug	8 x 800m à 90% VMA Récup 200m
21-Aug	8 x 300m à 90%-95% VMA Récup 100m
28-Aug	5x(45s-45s) +10x(30s-30s) + 10x(15s-15s) à 105-115% VMA Récup 2min entre les séries
4-Sep	3x300m + 3x400m + 3x500m entre 105%-100% VMA récup 100m sur les 300 récup 200m sur les 500 et 400m

	Samedi
13-Jul	2x2000m + 2x1000m à 85% VMA les 2000m et 90% VMA les 1000m récup 400m les 2000m et 200m les 1000m
20-Jul	2x3000m à 85% VMA récup 400m
27-Jul	6x1000m à 90% VMA récup 200m
3-Aug	3 x 2000 m à 85% VMA récup 400m
10-Aug	3000m + 2000m + 1000m à 85% VMA récup 400m
17-Aug	7000 m à 85% VMA
24-Aug	2000m + 2000m + 2x1000m à 90%-95% VMA récup 200m
31-Aug	3000m + 2x1500m +1000m à 90%-95% VMA récup 400m
7-Sep	1 mile