

	SEMAINE 01 DU 28/09 AU 04/10	SEMAINE 02 DU 05/10 AU 11/10	SEMAINE 03 DU 12/10 AU 18/10	SEMAINE 04 DU 02/11 AU 08/11
MARDI	2x6x30/30 récup 3mn entre les series	2x6x200m récup entre 40'' recup 3' entre les series	Séance pyramide 1'2'3'4'3'2'1' récup moitié du temps couru	2x5x300m recup 40'' et 3' entre les series
JEUDI	3x5mn à 90% récup 1'30''	5X800m recup 1'	1000m 300m 3x recup 1'30'' et 40''	3x1500m recup 3'
	SEMAINE 05 DU 09/11 AU 15/11	SEMAINE 06 DU 16/11 AU 22/11	SEMAINE 07 DU 23/11 AU 29/11 assimilation	SEMAINE 08 DU30/11 AU 06/12
MARDI	2 x 5 x 400m récup 1' 3' entre les séries	2 x 5 x 500m récup 1' 3' entre les séries	10x30/30	2x3x600m récup 1'15'' et 3' entre les séries
JEUDI	3x10' à 85 % récup 2'	2 x 2000m récup 3'	20x100m récup 100m	4X1000m récup 1'30''
	SEMAINE 09 DU 07/12 AU 13/12	SEMAINE 10 DU 14/12 AU 20/12	SEMAINE 11 DU 21/12 AU27/12 repos relatif	SEMAINE 12 DU 28/12 AU 02/01 repos relatif
MARDI	100,200,300,400,500 400, 300,200,100 récup 100m trottés	2 x 6 x 45/45 récup 3' entre les séries	45' footing	45' footing
JEUDI	Parcours de cotes	5' 10'15' 10' 5' à 85 % récup récup 1'30''	45' footing inclure quelques accelerations relachées su 100m	45' footing inclure quelques accelerations relachées su 100m

