

Semaine du 2 au 8 octobre .....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA		VMA		sortie longue
description	1h avec 30' de montée/descente		20 à 25' footing + 2' / 1' récup / 4' / 2' récup / 12' / 3' récup/ 4' / 2' récup / 2' + 15' footing		20/25' footing + 2x(8x40"en cote / récup descente) 3' récup entre les 2 séries + 10' footing ou test VMA		1h40 environ (30' footing + 40' engagé vallonné + 30' footing) ou <b>10km de la flèche (avec 30' avant et 30' après)</b>
Volume	<b>au train ;-)</b>				<b>si la flèche une série</b>		

Semaine du 9 au 15 octobre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA		VMA		sortie longue
description	1h15 avec 40' montée/ descente . ATTENTION descente engagé et montée tranquille		20 à 25' footing +8x800 récup 1'15 + 10' footing		20/25' footing + 2x15'/récup 3' entre les 2 + 10 à 15' footing .(allure semi)		30' rando/course (8' course/2' marche) + 1h30 trail + 30' rando/course (8' course / 2' marche)
Volume							2h30

Semaine du 16 au 22 octobre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance			VMA		VMA		sortie longue
description	45' footing ou 1h vélo		20 à 25' footing + 20' allure marathon /4' récup / 15' (allure semi) / 3' récup / 10' (allure 10) / 2' récup / 5' (allure 5) + 10' footing		1h30 avec 45' en montée/descente		45' rando/course (12' course/3' marche) + 1h15 trail + 1h rando/course (25'course/5' marche)

Volume							3h00
--------	--	--	--	--	--	--	------

**Coach: Bruno Bois 0631009043**