

Semaine du 11 au 17 septembre

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance			VMA		VMA		sortie longue
description	45' footing lent ou 1h vélo		20 à 25' footing + 2x(5x400 récup 1') récup 3' entre les séries + 10' footing (95 à 100% vma)		20/25' footing + 4x4'(2' récup entre les efforts) + 10' footing (effort allure semi voir 10)		1h30 (40' footing + 10' allure libre) + 40' footing
Volume							

Semaine du 18 au 24 septembre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance			VMA		VMA		sortie longue
description	45' footing lent ou 1h vélo		20 à 25' footing + 3x6' (2' récup entre les efforts) + 10' footing (efforts allure 10)		20/25' footing +2x(5x500 récup 1') 3' récup entre les séries+ 10 à 15' footing		1h30 (45' footing + 15' allure libre) + 30' footing
Volume							

Semaine du 25 au 31 septembre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance			VMA		VMA		sortie longue
description	45' footing lent ou 1h vélo		20 à 25' footing + 5x montée/descente rapide (45" de récup entre les efforts) + 15' footing		25' footing + 2x 3000 (allure 10) 2' récup + 10/15' footing		1h30 (45' footing + 20' allure 10 + 25')

Volume							
--------	--	--	--	--	--	--	--

Coach: Bruno Bois 0631009043