

Semaine du 23 au 29 octobre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA	facultatif	VMA		sortie longue
description	1h15 (20' footing + 20' allure marathon + 10' footing + 10' allure semi + 15' footing). ATTENTION en cas de fatigue ne pas faire		20/25' footing + 8x1000 / récup 1'30 + 10' footing (allure 10 à semi)	45' footing ou 1h vélo	20' footing + 10' allure 10 / 3' récup + 15' allure semi / 4' récup + 20' allure marathon + 15' footing		1h30 (20' footing + 20' allure semi + 10' footing + 30' allure semi + 10' footing)
Volume			piste		route		

Semaine du 30 au 5 novembre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA	facultatif	VMA		sortie longue
description	45' footing avec 5x30"/30" + gammes ou 1h vélo		20' footing + 40' allure semi + 15' footing ou 20' échauffement + 10 en compét +15' footing	45' footing ou 1h vélo	20/25' footing + 2x15' / récup 3' + 15' footing. Allure à la sensation		1h50(20' footing + 25' allure semi + 20' footing + 25' allure semi + 20' footing )
Volume				grands ducs repos	grands ducs repos	grands ducs	grands ducs repos

Semaine du 6 au 12 novembre.....

	Lundi	mardi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance			VMA		VMA	sortie longue

description			20' footing + 1000 /2' récup/600/1'30 récup/400/1' récup/200/30" récup/400/1' récup/600/1'30 récup/1000 + 10' footing.(à la sensation)		20' footing + 10x1'30 (allure libre) 1' récup + 10' footing		1h00 (30'footing + 20' allure semi + 10' footing)
Volume			piste		route		route