

Semaine du 23 au 29 octobre.....

	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		20/25' footing + 5x1000 / récup 1'30 + 10' footing (allure à environ 90/92 % VMA)	45' footing ou 1h vélo	20' footing + 10' allure 10 / 3' récup + 15' allure semi /+ 15' footing		1h30 footing ou 1h30 typé trail
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 + 2x(15x30"/30") 3' récup entre les séries +15' footing	45' footing ou 1h vélo	20/25' footing + 15' + 15' footing. Allure à la sensation ou 45' footing si cross de st mars		1h30 footing ou 1h30 typé trail ou cross de st mars
Volume				grands ducs repos	grands ducs repos	grands ducs	grands ducs repos

Semaine du 6 au 12 novembre.....

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

description	45' footing avec 5x30"/30" + gammes ou 1h vélo		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		1h30 (30'footing + 30' allure mara + 30' footing) ou 1h30 typé trail
Volume			piste		route		route