

				OBJECTIF 10 KM				
	PROGRAMME		FOOTING	VMA < 13 km/h		VMA > 13 km/h		FOOTING
				SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (6 x 30sec / 30sec)	2min entre séries	2 séries de (8 x 30sec / 30sec)	2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x200m + 2x1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 1000m + 2000m + 4x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 2	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (200m / 400m / 800m)	100m et 2min entre séries	3 séries de (200m / 400m / 800m)	100m et 2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	2x200m + 1000m + 1200m + 2x200m	100m et 200m	2x200m + 1000m + 1200m + 1600m + 2x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			WEEK-END GG ou SORTIE LIBRE				
semaine 3	Mercredi	VMA	15'-20'	2x200m + 2x400m + 600m + 800m	100m et 2min entre séries	3x200m + 2x400m + 2x600m + 800m	100m et 2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x200m +2000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m +3000m + 4x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 4	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (10 x 30sec / 30sec)	100m et 2min entre séries	2 séries de (12 x 30sec / 30sec)	100m et 2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x200m + 2000m + 1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 2x2000m + 4x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 5	Mercredi	VMA	15'-20'	100m / 200m / 400m / 500m / 400m / 200m / 100m	100m	200m / 300m / 400m / 500m / 600m / 500m / 400m / 300m / 200m	100m et 2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x200m + 2x1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 1000m + 2000m + 1000m + 4x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 6	Mercredi	VMA	15'-20'	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m	200m / 300m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 300m / 200m	100m	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x200m + 2000m + 1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 3000m + 1200m + 1000m + 4x200m	100m et 200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 7	Mercredi	VMA	15'-20'	(6x 1min / 1min) + (6x 30sec / 30sec) + (6x 15sec / 15sec)	2min entre séries	(8x 1min / 1min) + (8x 30sec / 30sec) + (8x 15sec / 15sec)	2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	3x1000m + 3x200m	200m et 100m	4x1000m + 4x200m	200m et 100m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 8	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (5x 1min30 / 1min)	2min entre séries	2 séries de (7x 1min30 / 1min)	2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	1000m + 1200m + 1000m + 2x200m	200m et 100m	1000m + 1600m + 1200m + 3x200m	200m et 100m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 9	Mercredi	VMA	15'-20'	3 séries de (3min / 1min + 2min / 1min + 1min / 1min)	2min entre séries	4 séries de (3min / 1min + 2min / 1min + 1min / 1min)	2min entre séries	10'
	Vendredi *	Seuil	15'-20'	2000m + 2x400m	200m	3000m + 3x400m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG				
semaine 10	Mardi ou Mercredi			45min footing		45min footing		
	Jeudi ou Vendredi			20min footing		20min footing		
				* Vendredis : selon objectifs, sorties sur terrain vallonné / côtes (Corcoué, La Roche Ballue, Pont Caffino ...)				