

		PROGRAMME		FOOTING	VMA < 13 km/h		VMA > 13 km/h		FOOTING
					SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	27/04 au 03/05	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 *	Allure Semi	15'-20'	3x200m + 2x1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 1000m + 2000m + 4x200m	100m et 200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 2	04/05 au 10/05	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 *	Allure Semi	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	11/05 au 17/05	Mercredi	VMA	15'-20'	2x200m + 2x400m + 600m + 800m	100m et 2min entre séries	3x200m + 2x400m + 2x600m + 800m	100m et 2min entre séries	10'
		Vendredi *	Allure Semi	15'-20'	3x200m + 2000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 3000m + 4x200m	100m et 200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 4	18/05 au 24/05	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 *	Allure Semi	15'-20'	3x200m + 2000m + 1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 2x2000m + 4x200m	100m et 200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 5	25/05 au 31/05	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 *	Allure Semi	15'-20'	3x200m + 2x1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 1000m + 2000m + 1000m + 4x200m	100m et 200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 6	01/06 au 07/06	Mercredi	VMA	15'-20'	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m	200m / 300m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 300m / 200m	100m	10'
		Vendredi *	Allure Semi	15'-20'	3x200m + 2000m + 1000m + 3x200m	100m et 200m	4x200m + 3000m + 1200m + 1000m + 4x200m	100m et 200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 7	08/06 au 14/06	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 *	Allure Semi	15'-20'	3x1000m + 3x200m	200m et 100m	4x1000m + 4x200m	200m et 100m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 8	15/06 au 21/06	Mercredi	VMA	15'-20'	2 séries de (5x 1min30 / 1min)	2min entre séries	2 séries de (7x 1min30 / 1min)	2min entre séries	10'
		Vendredi *	Allure Semi	15'-20'	1000m + 1200m + 1000m + 2x200m	200m et 100m	1000m + 1600m + 1200m + 3x200m	200m et 100m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 9	22/06 au 28/06	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 *	Allure Semi	15'-20'	2000m + 2x400m	200m	3000m + 3x400m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
semaine 10	29/06 au 05/07	Mercredi	VMA	15'-20'	(4 x 1min/1min) + (4 x 45sec/45sec) + (4 x 30sec/3sec)	2min entre séries	(4 x 1min/1min) + (5 x 45sec/45sec) + (6 x 30sec/3sec)	2min entre séries	10'
		Vendredi *	Allure Semi	15'-20'	2000m + 3x400m	200m	3000m + 4x400m	200m	10'
		Dimanche			SORTIE GG				
* Vendredis : selon objectifs, sorties sur terrain vallonné / côtes (Corcoué, La Roche Ballue, Pont Caffino ...)									

