

	Programme		Echauffement	Débutant		Confirmé		Expérimenté		Récupération
				SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP'	SEANCE	RECUP'	
semaine 1	Mercredi	Fractionné	15'-20'	2 séries de (4 x 30sec / 30sec)	2' entre séries	2 séries de (6 x 30sec/30sec)	2' entre séries	2 séries de (7 x 30sec / 30sec)	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	4 x 400m	200m	5 x 800m	200m	6 x 800m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 2	Mercredi	Fractionné	15'-20'	2 séries de (4 x 45sec / 45sec)	2'entre séries	2 séries de (6 x 45sec / 45sec)	2' entre séries	2 séries de (7 x 45sec / 45sec)	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	4 x 600m	200m	4 x 1000m	200m	4 x 1200m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 3	Mercredi	Fractionné	15'-20'	2 séries de (5 x 200m / 100m)	2' entre séries	2 séries de (6 x 200m / 100m)	2' entre séries	2 séries de (7 x 200m / 100m)	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	3 x 800m	200m	4 x 1200m	200m	4 x 1500m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 4	Mercredi	Fractionné	15'-20'	4 x 3' / 1'30		5 x 3' / 1'30		6 x 3' / 1'30		10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	4 x 800m	200m	3 x 1500m	200m	3 x 2000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 5	Mercredi	Fractionné	15'-20'	4 x 3' / 1'30		5 x 3' / 1'30		6 x 3' / 1'30		10'
	Vendredi			Footing 45'		Footing 1h00		Footing 1h15		
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 6	Mercredi	Fractionné	15'-20'	2 séries de (7 x 30sec / 30sec)	2' entre séries	2 séries de(10 x 30sec/30sec)	2' entre séries	2 séries de (12 x 30sec/30sec)	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1000m + 800m + 600m + 600m	200m	2000m + 1500m + 1200m + 1000m	200m	3000m + 2000m + 1500m + 1000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 7	Mercredi	Fractionné	15'-20'	3 x 600m	200m	4 x 600m	200m	5 x 600m	200m	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1200m + 1000m + 800m + 600m	200m	2400m + 2000m + 1600m + 1200m	200m	3000m + 2400m + 200m + 1500m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 8	Mercredi	Fractionné	15'-20'	3 x 800m	200m	4 x 800m	200m	5 x 800m	200m	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1200m + 1000m + 800m	200m	2400m + 2000m + 1600m	200m	3000m + 2400m + 2000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 9	Mercredi	Fractionné	15'-20'	200m / 400m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1200m + 800m + 800m	200m	2400m + 1600m + 1600m	200m	3000m + 2000m +2000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 10	Mercredi	Fractionné	15'-20'	200m / 400m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	200m / 400m / 600m / 800m / 600m / 400m / 200m	100m ou 200m	10'
	Vendredi			Footing 45'		Footing 1h00		Footing 1h15		
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 11	Mercredi	Fractionné	15'-20'	100m/200m/400m/500m/400m/200m/100m	100m ou 200m	200m/300m/400m/500m/600m/500m/400m/300m/200m	100m ou 200m	200m/300m/400m/500m/600m/500m/400m/300m/200m	100m ou 200m	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1000m + 800m + 600m + 600m	200m	2400m + 1600m + 1000m + 1000m	200m	3000m + 2000m + 1500m + 1500m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 12	Mercredi	Fractionné	15'-20'	(5 x 1'1') + (5 x 30sec/30sec) + (5 x 15sec/15sec)	2' entre séries	(6 x 1'1') + (6 x 30sec/30sec) + (6 x 15sec/15sec)	2' entre séries	(8 x 1'1') + (8 x 30sec/30sec) + (8 x 15sec/15sec)	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	3 x 1000m	200m	5 x 1000m	200m	6 x 1000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 13	Mercredi	Fractionné	15'-20'	2 séries de (4 x 1'30/1')	2' entre séries	2 séries de (5 x 1'30/1')	2' entre séries	2 séries de (6 x 1'30/1')	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	1200m + 1200m + 600m	200m	2400m + 2400m + 1200m	200m	3000m + 3000m + 2000m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 14	Mercredi	Fractionné	15'-20'	3 séries de (3'/1' + 2'/1' + 1'/1')	2' entre séries	4 séries de (3'/1' + 2'/1' + 1'/1')	2' entre séries	5 séries de (3'/1' + 2'/1' + 1'/1')	2' entre séries	10'
	Vendredi	Seuil	15'-20'	3 X 1000m	200m	5 x 1200m	200m	6 x 1500m	200m	10'
	Dimanche			SORTIE GG						
semaine 15	Mercredi	Fractionné	15'-20'	10 x 100m	100m	6 x 200m	100m	8 x 200m	100m	10'
	Vendredi			Footing 45'		Footing 1h00		Footing 1h15		
	Dimanche			SORTIE GG						