



PROGRAMME ÉTÉ 2026

Passez un bel été !

				FOOTING	SEANCE	RECUP'	FOOTING
Semaine 1	06/07 au 12/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de 8 x 30sec/30sec	2 min entre 2 blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	3 x 1200m	200m	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 2	13/07 au 19/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	8 x 200m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	5 x 1000m	200m	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 3	20/07 au 26/07	Mercredi	VMA	15 à 20 min	10x 200m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1000m + 1200m + 1400m + 1200m + 1000m	200m à 300m	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 4	27/07 au 02/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	7 x 300m	100m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	4 x 1500m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 5	03/08 au 09/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	6 x 400m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	3 x 2000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 6	10/08 au 16/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de (200m + 300m + 400m + 300 m+ 200m)	100m et 2 min entre 2 blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1000m + 1500m + 2000m + 1500m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 7	17/08 au 23/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	5 x 500m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	4 x 2000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 8	24/08 au 30/08	Mercredi	VMA	15 à 20 min	4 x 600m	200m	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	2 x 4000m	2 min	10'
		Dimanche	Sortie libre				
Semaine 9	31/08 au 06/09	Mercredi	VMA	15 à 20 min	2 blocs de 7 x 200m	100m et 2 min entre blocs	10'
		Vendredi	Allure Semi	15 à 20 min	1400m + 2000m + 1400m	2 min	10'
		Dimanche					