

Semaine n°1	Du 31 août			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		renforcement		Développement VMA		Endurance fondamentale	
Type		escaliers		VMA courte		Sortie longue	
Contenu		3 (ou 4) x 7' R=2'30		1 x 7' [ou 8'](300m - r=100m) 1 x 7' [ou 8'](200m - r=100m) 1 x 7' [ou 8'](100m - r=100m) R=3'		Footing à 70%	

Semaine n°2	Du 7 septembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		renforcement		Développement VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en navette		VMA longue en pyramide		Sortie longue	
Contenu		3 x 7 (30'' x 30'') en navette R=2'30		2 x (400m - 500m - 600m - 500m - 400m) à 90-95% r=45'' R=3'		Footing à 70%	

Semaine n°3	Du 14 septembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Variation d'allure/VMA		renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA/fartlek		côtes		Sortie longue	
Contenu		<i>2 x (5 x 300m) à 100-105% r=45'' R=3' ou fartlek en nature 2 x 5 (1' x 1')</i>		<i>2 x (6 x 150m [50% côte + 50% plat]) r en descendant R=2'30</i>		Footing à 70%	

Semaine n°4	Du 21 septembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement		Entretien de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes/bloc/pyramide inversée		VMA longue		Sortie longue	
Contenu		<i>1 x 200m + 2 x 150m + 3 x 100m + 1 x 50 m + 3 x 100m + 2 x 150m + 1 x 200m r en descendant</i>		<i>*vma < 15km/h : 2 x (3 x 600m) à 90% *vma > 15km/h : 2 x (4 x 600m) à 95% r=45'' R=3'</i>		Footing à 70%	

Semaine n°5	Du 28 septembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Variation d'allure/VMA		Renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte/fartlek		Côtes avec pré-fatigue		Sortie longue	
Contenu		<i>3 x (5 x 200m) à 105% r=30'' R=2'30 ou fartlek en nature 3 x 5 (45'' x 30'')</i>		<i>2 x 6 (30'' de chaise + 30'' côtes à allure soutenue) r = trot en descendant R=3'</i>		Footing à 70%	

Semaine n°6	Du 5 octobre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes en bloc		VMA longue		Sortie longue	
Contenu		<i>10 x 200m r en descendant</i>		<i>* vma < 12km/h : 2 x (4 x 400m) à 95% *vma 12-16 km/h : 2 x (5 x 400m) à 95% *vma > 16km/h : 2 x (5 x 400m) à 100% r = 45'' R = 2'30</i>		Footing à 70%	

Semaine n°7	Du 12 octobre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte pyramide inversée		Côtes		Sortie longue	
Contenu		$2 \times (1'10 - 50'' - 30'' - 30'' - 50'' - 1'10)$ à 105% $r = 30''$ $R = 2'30$		$3 \times 7'$ $R=2'30$		Footing à 70%	

Semaine n°8	Du 19 octobre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		renforcement		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		escaliers		VMA longue pyramide inversée		Sortie longue	
Contenu		3 (ou 4) $\times 7'$ $R=2'30$		$2 \times (600m - 500m - 400m - [400m] - 500m - 600m)$ à 95% $r = 45''$ $R = 2'30$		Footing à 70%	

Semaine n°9	Du 26 octobre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		Côtes/bloc/pyramide		Sortie longue	
Contenu		<p>$2 \times 3 (300m - r=100m - 200m - r=100m - 100m - r=100m)$ à 100-105% $R=3'$</p>		<p>$3 \times 100m + 3 \times 150m + 3 \times 200m + 3 \times 150m + 3 \times 100m$ ou $3 \times 20'' + 3 \times 30'' + 3 \times 40'' + 3 \times 30'' + 3 \times 20''$ <i>r en descendant</i></p>		Footing à 70%	

Semaine n°10	Du 2 novembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes/descentes/pré-fatigue		VMA longue		Sortie longue	
Contenu		<p>2×5 (30'' chaise + 30'' de côtes + 30'' fentes + descente dynamique) $R = 3'$</p>		<p>*$vma < 15km/h$: $2 \times (4 \times 500m)$ à 95% *$vma > 15km/h$: $2 \times (5 \times 500m)$ à 95% $r=45''$ $R=2'30$</p>		Footing à 70%	

Semaine n°11	Du 9 novembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		développement de la VMA		Renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		côtes		Sortie longue	
Contenu		<i>3 x 7 (30" x 30") R = 3'</i>		<i>3 x (5 x 150m) r en descendant R=3'</i>		Footing à 70%	

Semaine n°12	Du 16 novembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		renforcement		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Côtes/pyramide inversée		VMA longue		Sortie longue	
Contenu		<i>2 x (2 x 150m + 2 x 100m + 2 x 50m + 2 x 100m + 2 x 150m) r en descendant R = 2'30</i>		<i>*vma < 15km/h : 2 x (3 x 600m) à 90% *vma > 15km/h : 2 x (4 x 600m) à 95% r=45" R=3'</i>		Footing à 70%	

Semaine n°13	Du 23 novembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		Côtes en pyramide		Sortie longue	
Contenu		3 x 5 (45" x 30") R = 3'		2 x (2 x 50m + 2 x 100m + 2 x 150m + 2 x 100m + 2 x 50m) r en descendant R=2'30		Footing à 70%	

Semaine n°14	Du 30 novembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement		Développement de la VMA		Endurance fondamentale	
Type		Lignes droites + pré-fatigue		VMA longue		Sortie longue	
Contenu		4 x (4 squats ou fentes + ligne droite [60-80m]) r en marchant R = 2'30		* vma < 12km/h : 2 x (4 x 400m) à 95% *vma 12-16 km/h : 2 x (5 x 400m) à 95% *vma > 16km/h : 2 x (5 x 400m) à 100% r = 45" R = 2'30		Footing à 70%	

Semaine n°15	Du 7 décembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Développement de la VMA		Renforcement		Endurance fondamentale	
Type		VMA courte		escaliers		Sortie longue	
Contenu		<i>3 x 7' de diagonales r sur la largeur R = 3'</i>		<i>3 x 7' R = 3'</i>		Footing à 70%	

Semaine n°16	Du 14 décembre			Période générale			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Objectif		Renforcement		Variation d'allure		Endurance fondamentale	
Type		PPG		train		Sortie longue	
Contenu		<i>Circuit training</i>		<i>3 x 5' R = 3'</i>		Footing à 70%	