

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 18	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 30/04/17 au 07/05/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	1x(10x100m)+(5x200m)	footing 65-70% VMA	sortie longue
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	10x100m	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 19	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 08/05/17 au 14/05/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	10x(30'x30')	footing 65-70% VMA	sortie longue
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	5x(1'x30')		
			fractionnés série 3	11-13	10x(30'x30')	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 20	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 15/05/17 au 21/05/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	5x(1'x30')	long	sortie longue
				11-13	5x(2'x45')		
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	5x(1'x30')	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 21	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 22/05/17 au 28/05/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	3x(4'x1')	long	sortie longue
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	3x(4'x1')	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 22	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 29/05/17 au 04/06/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	fractionné côté (6x300m)	footing 65-70% VMA long	sortie longue
	étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	fractionné côté (6x300m)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 23	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 05/06/17 au 11/06/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	2x(7minx2min)	long	sortie longue
	étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	2x(7minx2min)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 24	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 12/06/17 au 18/06/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	11-13	fractionné côté (6x2min)	long	sortie longue
	étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	fractionné côté (6x2min)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 25	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 19/06/17 au 25/06/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	12.5-13.5	3x(10min)	long	sortie longue
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	12.5-13.5	-	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 26	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 26/06/17 au 02/07/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	footing	fractionnés série 1	12.5-13.5	10(30"x30")	footing 65-70% VMA long	sortie longue
			fractionnés série 2		5x(1'x30")		
			fractionnés série 3		5x(1'30x30")		
		10x(1minx30")	fractionnés série 4	12.5-13.5	10x(3"0x30")	étirements	T=5'
	étirements	T=10'	étirements		T=5'		