

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 1	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 11/09/17 au 17/09/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=40' D=6km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	1x(10x100m)+(5x200m)	footing 65-70% VMA	T= 50' K=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	10x100m	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 2	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 18/09/17 au 24/09/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	(5x350m)	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(5x350m)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 3	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 25/09/17 au 01/10/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	(3x700m)	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(3x700m)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 4	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 02/10/17 au 08/10/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	(2x1000m)	footing 65-70% VMA travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	(2x1000m)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

	LUNDI		MERCREDI			SAMEDI	
semaine 5	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 09/10/17 au 15/10/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	2x7min. / 2x1400m / 4 tours	footing 65-70% VMA long	T= 65' D=12km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	10x(30"x30")	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 6	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 16/10/17 au 22/10/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	4x5min. 4x1000m / 3 tours	footing 65-70% VMA sortie longue ou travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	5x(30"x30")	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 7	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 23/10/17 au 29/10/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	11-13	1x4min-1x2min - 1x4min 2tours	footing 65-70% VMA long	T= 85' D=14km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	11-13	1x2min-1x4min - 1x2min	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 8	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 30/10/17 au 05/11/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	12.5-13.5	2x(1x2min-1x1min - 1x2min)	footing 65-70% VMA sortie longue ou travail spécifique côte	T= 50' D=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	12.5-13.5	2x(1x1min-1x2min - 1x1min)	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		

semaine 9	consigne		consigne	base vitesse (km/h)		consigne	
du 06/11/17 au 12/11/17	échauffement	T=15' D=2.5km	échauffement		T=20' D=3km	échauffement	T=15' D=2.5km
	footing 65-70% VMA	T= 50' D=8km	fractionnés série 1	12.5-13.5	2x(30"x30")	footing 65-70% VMA long	T= 50' D=8km
	gainage + étirements	T=10'	fractionnés série 2	12.5-13.5	2x(30"x30")	étirements	T=5'
			étirements		T=5'		