

**S42 Récupération du 12 au 18 octobre**

mardi 13	Footing recup si course sinon spé10 5x1000	Colysée
jeudi 15	VMA : 2x10 200 (100% à 105%) r=30' / R=3'	Stade
samedi	Repos	
dimanche	EF : 45' à 60' (<75% FCM)	

**S43 du 19 au 25 octobre**

mardi 20	Test VMA	Stade
jeudi 22	VMA : 2x6 à 7 300 (95% à 100%) r=45" / R=3'	Stade
samedi	EF : 45' à 60' (<75% FCM à faire samedi ou mercredi)	
dimanche	EF avec variations 1h à 1h10 <75% FCM dont 3x8' 80%-85% FCM R=2'	

**S44 du 26 au 1er novembre**

mardi 27	VMA : 2x4 à 5 400 (93% à 95%) r=1' / R=3'	Stade
jeudi 29	Spé 10 : 4 x 1200 allure 10	Stade
samedi	EF : 45' (<75% FCM à faire samedi ou mercredi)	
dimanche	EF avec variations 1h10 <75% FCM dont 10' à 80%-85% et 7' 85-90% de FCM R=3'	

**S45 du 2 au 8 novembre**

mardi 3	Spé 10 : 3 x 2000 allure 10 R=2' ou PPG-PPS	Stade
jeudi 5	VMA : Défi surprise	Stade
samedi	EF : 45' à 60' (<75% FCM à faire samedi ou mercredi)	
dimanche	EF avec variations 1h à 1h10 <75% FCM dont 2x10' 80%-85% FCM R=2'	

**S46 du 9 au 15 novembre**

mardi 10	VMA : 2x6 à 7 300 (95% à 100%) r=45" / R=3'	Stade
jeudi 12	Spé 10 : 3000 / 2000 allure 10 R=2' ou PPG-PPS	Stade
samedi	Repos	
dimanche	Sortie Trail (lieu à confirmer)	Mt Kemmel

**S47 du 16 au 22 novembre**

mardi 17	Spé 10 : 2000 / 1000 / 2000 allure 10 R=2' ou PPG-PPS	Colysée
jeudi 19	VMA : pyramide : 2x 200/300/400/300/200 (93% à 105%) r=30' / R=3'	Stade
samedi	EF : 45' (<75% FCM à faire samedi ou mercredi)	
dimanche	EF avec variations 1h <75% FCM dont 10' 80%-85% FCM	

**S48 Compétition Du 23 au 29**

mardi 24	VMA : 2x8 30"30" (100% à 105%) R3'	Stade
jeudi 26	Parcours PPG (si St Omer : Footing 30' + 8 accélérations +10' footing)	Stade
samedi	Repos	
dimanche	St Omer	