|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **DATE** | **ACTIVITE** | **VITESSE** |
| **Semaine 1**  Mercredi 22 mai | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (200m r30s – 300m r40s – 400m r50s – 500m r1’20 – 400m r50s – 300m r3’)  10’ footing récup | 12 12 11,8 11,8 11,8 12 |
| Vendredi 24 | 30’ footing  4 \* 100m r20s  3 \* 600m r1,30  3 \* 800m r2’  10’ footing récup |  |
| Samedi 25 mai | Footing 30’  4 \* 1000m r4’  10’ footing récup | 11 |
| Dimanche 26 mai | 1h45 footing terrain vallonné |  |
| **Semaine 2**  mercredi 29 mai | 30’ footing  4 \* 100m r20s  7 \* (200m r30s - 400m r1,30)  10’ footing récup | 12 |
| Vendredi 31 mai | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* 800m r2’  3 \* 1000m r2’  10’ footing récup |  |
| samedi | 30’ footing  2 \* 1000m r2’30  2 \* 1200m r2’45  10’ footing récup |  |
| dimanche | 50’ footing terrain valloné  2 \* 3 \* cote de 300m rapide, récup descente et 3’ entre séries |  |
| **Semaine 3**  Lundi 4 juin | 30’ footing  4 \* 100m r20s  6 \* (300m r40s – 400m r1’20)  10’ footing récup |  |
| mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  800m r2’ – 2 \* 1200m r2’30 – 1400m  10’ footing récup |  |
| samedi | 30’ footing terrain vallonné  1000m r2’ – 2000m sur terrain vallonné |  |
| Dimanche | 2h00 footing terrain valloné avec accélérations |  |
| **Semaine 4**  Lundi 11 juin | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (5 \* 400m) R1’ et 1’30 entre les séries  10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  600m R1’ – 800m r1’30 - 3 \* 1000m R2’  10’ footing récup | 12 – 11,5 – 11 |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing  3 \* 2000m R4’  10’ footing récup | 10,5 |
| Dimanche | noisiel 40’ footing  6 \* 1ere cote rapide (200m)récup descente  40’ footing |  |
| **Semaine 5**  Lundi 18 juin | 30’ footing  4 \* 100m r20  2 \* (8 \* 300m R 100m trottiné) r4’ entre séries  10’ récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  5 \* 1200m r3’  10’ footing récup | 11 |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing  2 \* 3000m  10’ footing récup | 10,5 |
| Dimanche | La brosse 50’ footing  2 \* 4 2ère cote (en macadam) inclus la route en haut a droite récup descente  40’ footing |  |
| **semaine 6**  lundi 25 juin | 30’ footing  4 \* 100m r20s  4 \* 300m r40s et 1’30 après 4e  4 \* 400m r50s et 1’30 apres 4e  4 \* 500m r1’30  10’ footing récup | 12  12  12 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* 1400m R3’- 2400m  10’ footing récup | 11 10,5 |
| Jeudi | 1h20 footing avec accélérations ou vélo + PPG/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing  1000m R2’ – 4000m R6’ – 2000m  15’ footing récup | 11 – 10,5 |
| Dimanche | 50’ footing terrain vallonné  2 \* 4 cote de 700m, rapide, récup descente et 3’ entre série  40’ footing |  |
| **semaine 7**  lundi 1 juillet | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (6 \* 400m R1’ et 3’ entre les séries)  10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (1200m R2’ – 1600m R3’)  10’ footing récup | 11 10,5 |
| Jeudi | 1h00 footing ou vélo + ppg/gainage |  |
| Samedi | 30’ footing  2000m R3’ – 4000m R5’ – 2000m  10’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | La brosse 2h20 footing terrain varié |  |
| **semaine 8**  lundi 8 juillet | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (5\* 500m R1’ et 3’ entre les séries)  10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  3 \* 5000m R5’  10’ footing récup | 10,2 |
| Jeudi | 1h00 footing cool |  |
| Samedi | 30’ footing  3 \* 2000m r5’  20’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | Noisiel 1h00 footing  6 \* boucle montée seconde cote jusqu’à intersection, descendre par la troisième, retour au depart, récup 4’ toutes les 2 boucles  1h00 footing |  |
| **semaine 9**  lundi 15 juillet | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (4 \* (300m r50s – 400m r1’)) r2’ entre les séries  10’ footing récup | 12 |
| Mercredi | 30’ footing  2000m r3’ 3 \* 1000m r2’  10’ footing récup | 10,5 11 |
| Jeudi | 1h footing |  |
| Samedi | 30’ footing  3000m r4’ – 4000m  10’ footing récup |  |
| dimanche | Footing 3h00 terrains variés |  |
| **semaine 10**  lundi 22 juillet | 30’ footing  4 \* 100m r20s  5 \* (200m r30s – 400m r50s – 500m r2’30)  10’ footing récup | 12,5 |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* 3000m R 5’  10’ footing récup | 10,5 |
| Jeudi | 30’ footing + PPG/Gainage |  |
| Samedi | 30’ footing  3 \* 2000’ R4’  10’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | Footing avec dénivellé 2h50 dont 4 cote de 1300m |  |
| **semaine 11**  lundi 29 juillet | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2 \* (4 \* 600m r100m trottiné et 4’ entre les série)  10’ footing récup |  |
| Mercredi | 30’ footing  4 \* 100m r20s  2000m R4’ – 1200m R3’ - 1000m R2’ – 800m  10’ footing récup | 10,5 – 11 - 11 – 12 |
| Jeudi | 1h00 footing cool |  |
| Samedi | 30’ footing  2000m – 3000m  10’ footing récup | 10,5 |
| dimanche | 2h00 footing plat |  |
| **semaine 12**  lundi 5 aout | 1h00 footing cool terrain plat |  |
| Mercredi | 1h00 footing terrainplat |  |
| Vendredi | 30’ footing cool  6 \* 20s/20s  5’ footing récup |  |
| Samedi 10/aout | marathon |  |

Temps 4h10 soit une vitesse moyenne de 10,1 km/h et 5’55 par km

>>> lors des séances les 4 \* 100m sont là pour échauffer les muscles et augmenter le rythme cardiaque donc pas à fond