

	SEMAINE 01 DU 30/09 AU 06/10	SEMAINE 02 DU 07/10 AU 13/10	SEMAINE 03 DU 14/10 AU 20/10	SEMAINE 04 DU 04/11 AU 10/11
MARDI	2 x 5 x 30/30 récup entre 3'entre les séries	2 x 5 x 200m récup entre 3'entre les séries	Séance pyramide 1'2'3'4'3'2'1' récup moitié du temps couru	2 x 5 x 300m récup largeur du stade 3' entre les séries
JEUDI	2 x 5 x 2' récup 1' récup entre 3'	500m+1000m 500m+1000m recup 1'30'' après les 500m 2'après les 1000m finir par 10mn trottés	4X1000m recup 2'	Seance de cotes
	SEMAINE 05 DU 11/11 AU 17/11	SEMAINE 06 DU 18/11 AU 24/11	SEMAINE 07 DU 25/11 AU 01/12 semaine assimilation	SEMAINE 08 DU 02/12 AU 08/12
MARDI	2 x 5 x 400m récup 1' 3' entre les séries	2 x 5 x 500m récup 1' 3' entre les séries	30' footing PPG gainage	2 x 4 x 500m récup 1'30'' 3' entre les séries
JEUDI	4x1000 m récup 2'	3 x 1500m récup 2'15''	Seance de cotes	1000m+2000m+1000 recup 2'après le 1000m et 3'le 2000m
	SEMAINE 09 DU 09/12 AU 15/12	SEMAINE 10 DU 16/12 AU 22/12	SEMAINE 11 DU 23/12 AU 29/12 semaine de récupération	SEMAINE 12 DU 30/12 AU 05/01
MARDI	30' end + 100,200,300,400,500 400, 300,200,100 recup 100m trottés	12 x 45/45	40' footing	40' footing
JEUDI	Parcours vallonné	2 ou 3 x 2000m récup 3'	40' footing	20' footing+10 accelerations+20' footing

--	--	--	--	--