|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semaine du 13/01 au19/01 | Semaine du 20/01 au 26/01 | Semaine du 27/01au 02/02 | Semaine du 03/02 au 09/02 |
| LUNDI | REPOS | Footing de 45' | Footing de 45' | REPOS |
| MARDI | Fartleck en VMA(30"-45"-1'-1'30"1'-45"-30')x2 R temps d'effort | Footing de 20'-30' suivi de 2 séries de 7x45"/45"à 100%VMA(allure3)R3' | Footing de 20-30'puis 2x10 30"/30"à 100%vma(allure3)R3' entre chaque serie | Fartleck en vma(3x30"/2x45"/1x1'/1x1'30")X2 R temps effort |
| MERCREDI | Footing 45' | Footing 45' | Footing 45' | Footing 45' |
| JEUDI | Footing de 20'à30'5x200m R30"à40"puis 3 à 5x300m R 50''à1' | Footing de 20'à30' 7à10x300m à 90%vma(allure3)R50" | Footing 20-30' 3x200mR30" 1x300mR50" 1x400m R1' | Footing de 20'à30' 8à10x200 m à 90%vma(allure3)R 30à40" |
| VENDREDI | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | Footing de 45' | Footing 45' | Footing 45' | Footing 45' |
| DIMANCHE | Sortie longue de 1H à 1h 15' | Sortie longue 1h15' dont 2x7' à 80% vma (allure2)R2'apres chaque effort | Sortie longue 1h15' dont 2x7' à 80% vma (allure2)R2'apres chaque effort | Course del'alauzene |