

		Sans VMA / Sans Côtes	Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)
			<b>A privilégier en cycle 2 et 3</b>	<b>A privilégier en cycle 1</b>
<b>Cycle1</b>	<b>Développement</b>	<b>du 21/01 au 27/01</b>		
Sem1		lundi		
		mardi	2 x 8 x 30"/30" (r3') + R15'	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	8 x 20" en côte / rd + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche	footing 1H20	

<b>Cycle1</b>	<b>Développement</b>	<b>du 28/01 au 03/02</b>		
Sem2		lundi		
		mardi	2 x 8 x 200m (r30" + r3') + R15	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	10 x 30" en côte / rd + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche	1H30 footing dont 2 x 8' AS21	

<b>Cycle1</b>	<b>Développement</b>	<b>du 04/02 au 10/02</b>		
Sem3		lundi		
		mardi	G + 2 x 6 X 300m (r100m + r3') + R10/15'	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	2 x 6 X 20" en côte (rd et r2') + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche	1H30 footing dont 2 x 10' AS42	

		Sans VMA / Sans Côtes	Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)
<b>Cycle1</b>		du 11/02 au 17/02		
Sem4 + test VMA ?	Allégée	lundi		
		mardi	2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	8 x 20" en côte / rd + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche		

<b>Cycle2</b>		du 18/02 au 24/02		
Sem5	Spécifique	lundi		
		mardi	G + 8 x 500 (r1'30/1'45) + R15'	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	10 x 30" en côte / rd + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche	1H45 dont 3 x 3km AS42	

<b>Cycle2</b>		du 25/02 au 03/03		
Sem6	Spécifique	lundi		
		mardi	2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'	footing 45'
		mercredi	footing 45'	
		jeudi	footing 45'	2 x 6 x 30" en côte / rd + r2' + R10/15'
		vendredi	footing 60'	
		samedi		
		dimanche	1H50 footing dont 3 x 10' AS21 (récup 3' footing)	

		Sans VMA / Sans Côtes	Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)	
<b>Cycle2</b>	<b>du 04/03 au 10/03</b>				
Sem7	<b>Spécifique</b>	lundi			
		mardi	7 x 600 (r1'45/1'55) + R10'	footing 45'	
		mercredi			
		jeudi	footing 45'	8 x 1' en côte / rd + R10/15'	
		vendredi			
		samedi			
		dimanche	2H footing dont 3 x 4km AS42		

<b>Cycle2</b>	<b>du 11/03 au 17/03</b>				
Sem8 + test 10x800 m ?	<b>Allégée</b>	lundi			
		mardi	6 x 500 (r 1'30/1'45) + R15'	footing 45'	
		mercredi	footing 45'		
		jeudi	footing 45'	10 x 20" en côte / rd ou seuil 10' AS21 + 10 x 30"/30"	
		vendredi	footing 60'		
		samedi	30' footing + 10 accels (100m)		
		dimanche	<b>Compét test sur SEMI : 10-15km AS42, le reste AS21</b>		

<b>Cycle3</b>	<b>du 18/03 au 24/03</b>				
Sem9	<b>Spécifique</b>	lundi			
		mardi	2 x 8 X 30"/30" (r3')	footing 45'	
		mercredi	footing 45'		
		jeudi	footing 45'	5 x 20" en côte / rd, 40" en côte / rd + R10/15'	
		vendredi	footing 60'		
		samedi			
		dimanche	2H20 footing dont 5km, 4km, 3km AS42 (récup 4' footing)		

<b>Cycle3</b>	<b>du 25/03 au 31/03</b>			
---------------	--------------------------	--	--	--

		Sans VMA / Sans Côtes	Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)	
Sem10	Spécifique	lundi			
		mardi		2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'	footing 45'
		mercredi	footing 45'		
		jeudi		footing 45'	8 x 1' en côte / rd ou seuil 3 x 8' AS21
		vendredi	footing 60'		
		samedi			
		dimanche	2H footing dont 2 x 5km AS42 (récup 4' footing)		

Cycle3		du 01/04 au 07/04			
Sem11	Pré-compétition	lundi			
		mardi	footing 55'	6 x 800 (r1'50/2') R10/15'	10 x 30" en côte / rd + R10' ou seuil 2 x 10' AS21
		mercredi			
		jeudi	1H30 dont 5km AS42		
		vendredi			
		samedi			
		dimanche	footing 1H15		

		Sans VMA / Sans Côtes	Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)	
<b>Cycle3</b>	<b>du 08/04 au 14/04</b>				
Sem12	<b>Compétition</b>	lundi			
		mardi	footing 50'	25' footing + 2 x 1000 AS42	
		mercredi			
		jeudi	footing 45'		
		vendredi			
		samedi		30' footing + 3 x 1' accel / 45" récup + 5' footing	
		dimanche	<b>MARATHON</b>		

**Les semaines se composent d'une séance VMA ou Côtes et d'une sortie longue, auxquelles il faut insérer 2 footings (sauf sem1 et sem allégée...)**  
**Les séances VMA et Côtes commencent par un échauffement de 30'-35' en endurance fondamentale et se terminent par un footing R**

<b>Légende</b>	Footing (EF)	Endurance Fondamentale (65-75% de la FCM)
	AS	Allure spécifique
	Seuil	Allure semi marathon (85-90% de la FCM)
	AS42	Allure marathon (80-85% de la FCM)
	FCM	Fréquence cardiaque maximale
	VMA	VMA = Vitesse Maximale Aérobie / La vitesse des fractionnés varie de 95 à 110% de la VMA en fonction de la distance
	r	récupération active entre les séries = footing lent
	rd	récupération en descente = footing lent
	R	récupération après fractionné, en fin de séance, en EF
	exemple :	2 x 8 X 200m (r30" + r3') + R3' = 2 series de 8x200m avec récup de 30" après chaque 200 et 3' entre les 2 séries
G	Gammes : montées de genou, talons fesses, foulées bondissantes, jambes tendues 2 x 50 m avec retour en marchant	