

Semaine 5 31 octobre au 6 novembre	Description de la séance	1	2	3	4
VMA	10 min souple+2x(3*400m) r'moitié tps des 400 et R'2min entre les blocs+10min RAC			✖	✖
PP	« jerck » en côte 2x20s 2x30s 2x20s r'descente a chaque fois	✖		✖	✖
EF	Footing 1 h00		✖	✖	✖
SEUIL	15min souple+2x12min allure 10kms r'5min +5min RAC		✖		✖
Semaine 6 7 au 13 novembre	Description de la séance	1	2	3	4
SEUIL	10min souple+2blocs de 4*600m r'moitié tps effort+5min souple		✖	✖	✖
VMA	15min souple +12x200m r'100m	✖		✖	✖
PP	Côtes 6x1.30/4x30s r'descente a chaque fois		✖		✖
EF	Footing 50min			✖	✖
Semaine 7 14 au 20 novembre	Description de la séance	1	2	3	4
EF	Footing 50min		✖	✖	✖
VMA	10min souple +2blocs6*1'/1' +10min RAC				✖
PP	Sur parcours herbe ou forêt typé cross de 1.5 kms 1 boucle cool+1boucle rapide+1 boucle souple	✖		✖	✖
SEUIL	10min souple +20min tempo+10min cool		✖	✖	✖
Semaine 8 21 au 27 novembre Cross 26 novembre	Description de la séance	1	2	3	4
EF	Footing 40 min			✖	✖
RAPPEL VMA	15min cool+8x200m r'100m+5min RAC		✖	✖	✖
DEBLOCAGE VEILLE COURSE	20min souple +10 LD	✖	✖	✖	✖
CROSS	CROSS				