

**Toutes les séances débutent par 20 min d'échauffement + des gammes
et se terminent par 10min de retour au calme**

	Mercredi
08-mai	6x(45s-35s) + 10x(30s-20s) à 100% et 105% VMA
15-mai	3x500m + 4x400m+ 3x300 à 100% et 105% VMA récup 200m sur les 500 et 400m et 100m sur les 300m
22-mai	4 séries x (200m-300m-400m) entre 110%-100 VMA récup 100m et 200m entre les séries
29-mai	4 x (100m-200m-300m-200m-100m) entre 105 et 100% VMA récup 100m et 400m entre les séries
05-juin	2 séries de 10x(30s-30s) à 110% VMA récup 2min entre les séries
12-juin	15x200m à 105% VMA récup 100m
19-juin	2 séries de 7x300m à 105% VMA récup 100m et 400m entre les séries
26-juin	7x400m + 7x200m à 100% et 105% VMA récup 200m sur les 400m et 100m sur les 200m
03-juil	2 séries de 8x(45s-45s) à 105-110% VMA récup 2min entre les séries

	Samedi
11-mai	4x500m + 2x1000m à 100% VMA récup 20m
18-mai	4x800m + 2x600m 100% de la VMA récup : 200m
25-mai	3x1000m + 2x500m 95% et 100% de la VMA récup : 200m
01-juin	6x800m à 95% VMA récup 200m
08-juin	5x1000m à 95% VMA récup 200m
15-juin	5x1200m à 95% VMA récup 300m
22-juin	4x1500m à 95% VMA récup 300m
29-juin	3x2000m à 90% VMA récup 400m
06-juil	Test 5000M