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

Cycle1	Développement	du 28/01 au 03/02	ajouter 2 footings 45' et 50'	ajouter 2 footings 45' et 50'	
Sem2		lundi			
		mardi	2 x 8 X 200m (r30" + r3') + R3'		
		mercredi			
		jeudi		10 x 30" en côte / rd + R10/15'	
		vendredi			
		samedi			
		dimanche	1H30 footing dont 2 x 8' AS21		

Cycle1	Développement	du 04/02 au 10/02	ajouter 2 footings 50' et 1h	ajouter 2 footings 50' et 1h	
Sem3		lundi			
		mardi	2x 6 X 300m (r100m + r3') + R10/15'		
		mercredi			
		jeudi		2 x 6 X 20" en côte / rd + r2' + R10/15'	
		vendredi			
		samedi			
		dimanche	1H30 footing dont 2 x 10' AS42		

Cycle1	Allégée	du 11/02 au 17/02	ajouter 2 footings 50'et 1h	ajouter 2 footings 50'et 1h	
Sem4		lundi			
		mardi	2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'		
		mercredi			
		jeudi		8 x 20" en côte / rd + R10/15'	
		vendredi			
		samedi			
		dimanche			

Cycle2	Spécifique	du 18/02 au 24/02	ajouter 2 footings 45' et 50	ajouter 2 footings 45' et 50	
Sem5		lundi			
		mardi	G + 8 x 500 (r1'30/1'45) + R15'		
		mercredi			
		jeudi		10 x 30" en côte / rd + R10/15'	
		vendredi			
		samedi			
		dimanche	1H45 dont 3 x 3km AS42		

		Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)	
Cycle2		du 25/02 au 03/03	ajouter 1 footing 50' et 1 séance Seuil 3 x 2000 AS21	
Sem6	Spécifique	lundi		
		mardi	2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'	
		mercredi		
		jeudi		2 x 6 x 30" en côte / rd + r2' + R10/15'
		vendredi		
		samedi		
		dimanche	1H50 footing dont 3 x 10' AS42 (récup 3' footing)	

Cycle2		du 04/03 au 10/03	ajouter 1 footing 45 et 1 séance Seuil 2 x 10' AS21	
Sem7	Spécifique	lundi		
		mardi	7 x 600 (r1'45/1'55) + R10'	
		mercredi		
		jeudi		8 x 1' en côte / rd + R10/15'
		vendredi		
		samedi		
		dimanche	2H footing dont 3 x 4km AS42	

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

Cycle3		du 18/03 au 24/03	ajouter 1 footing 45' et 1 séance Seuil 2 x 8' AS21	
Sem9	Spécifique	lundi		
		mardi	2 x 8 X 30"/30" (r3')	
		mercredi		
		jeudi		5 x 20" en côte / rd, 40" en côte / rd + R10/15'
		vendredi		
		samedi		
		dimanche	2H20 footing dont 5km, 4km, 3km AS42 (récup 4' footing)	

Cycle3		du 25/03 au 31/03	ajouter 2 footings 45' et 50'	ajouter 2 footings 45' et 50'
Sem10	Spécifique	lundi		
		mardi	2 x 5 X 400 (r1' + r3') + R10'	
		mercredi		
		jeudi		8 x 1' en côte / rd ou seuil 3 x 8' AS21
		vendredi		
		samedi		
		dimanche	2H footing dont 2 x 5km AS42 (récup 4' footing)	

		Avec séances VMA	Avec Côtes (Jeudi d'Ali)
Cycle3	du 01/04 au 07/04	ajouter footing 45'	ajouter footing 45'
Sem11	lundi		
	mardi	6 x 800 (r1'50/2') R10/15'	10 x 30" en côte / rde + R10' ou seuil 2 x 10' AS21
	mercredi		
	jeudi	1h00 footing dont 5km AS42	
	vendredi		
	samedi		
	dimanche	1H15 footing	

		du 08/04 au 14/04
Cycle3	du 08/04 au 14/04	
Sem12	lundi	repos
	mardi	25' footing + 2 x 1000 AS42
	mercredi	repos
	jeudi	repos
	vendredi	repos
	samedi	30' footing + 3 x 1' accel / 45" récup + 5' footing
	dimanche	MARATHON

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

Légende	Footings (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	