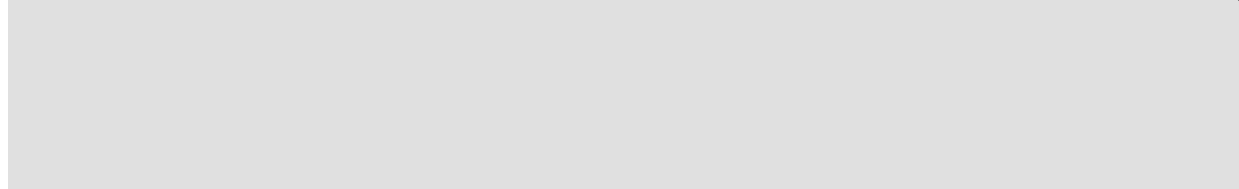


Semaine 2	N° séance	Type séance	Contenu
------------------	------------------	--------------------	----------------



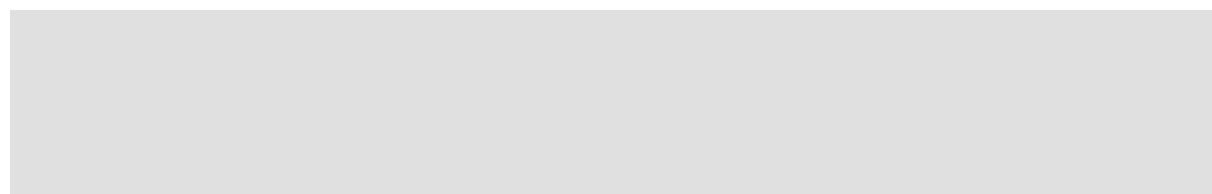
Mardi	4	VMA	2 séries de 5 x 400m R=1' et R=3'
--------------	----------	------------	--



Jeudi	5	COTES	
--------------	----------	--------------	--

Dimanche	6	SL	1h15 en endurance fondamentale
-----------------	----------	-----------	---

Semaine 3	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------



Mardi	7	AS	4x1500m R=2'
--------------	----------	-----------	---------------------

Jeudi	8	COTES	
--------------	----------	--------------	--

Dimanche	9	SL	1h20 dont 3x8' à 85%VMA avec R=2'
-----------------	----------	-----------	--

Semaine 4	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

Mardi 10 AS 3x2000m R=2'

Jeudi 11 COTES

Dimanche 12 SL 1h10 dont 2x10' à 85%VMA avec R=2'

Semaine 5	N° séance	Type séance	Contenu
-----------	-----------	-------------	---------

Mardi 13 VMA 2 séries de 10x200m R=45' et R=3'

Jeudi 14 COTES

Dimanche 15 SL 1h15 en endurance fondamentale

Semaine 6	N° séance	Type séance	Contenu
------------------	------------------	--------------------	----------------

Mardi 16 EF 50' + 10 lignes droites

Jeudi 17 EF 40' +10 lignes droites

Dimanche 18 SL COURSE 10KM
