

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPS (sauf footing)
Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente (sauf footing)

Séance après une compétition : 45' à 1h de footing
Séance avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations

Novembre 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31	1	2	3	4	5
	VMA 10x200m r=35" <i>stade</i>	Facultatif Footing nature 45'	Footing vallonné 1h <i>route/chemins</i>		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h45 trail
6	7	8	9	10	11	12
	Travail côte/descente 10x1' (montée)+descente r=1'15 en bas <i>route</i>	Facultatif Footing nature 1h	Seuil 1500m-2000m-1500m r=1'30-2' <i>stade</i>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h15 trail
13	14	15	16	17	18	19
	VMA 2x(8x200m r=35") R=2'30 <i>stade</i>	Facultatif Footing nature 1h	Seuil 3x(piste cyclable Pont de Suve-Pont de la Clue) r=2' <i>route</i>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h30 trail
20	21	22	23	24	25	26
	Travail en côte 10x1' r=descente <i>route</i>	Facultatif Footing nature 1h	VMA 10x300m r=45" <i>stade</i>		Facultatif Footing nature 1h Escaliers/PPG	Sortie longue 2h45 trail
27	28	29	30	1	2	3
	MYO CROSS MAX 10x(chaise 45" - 200m) <i>stade</i>	Facultatif Footing nature 45'	Footing vallonné 1h <i>route/chemins</i>		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h45 trail

En rouge les séances pouvant être longues (>1h20) => départ 18h

Absence coach

Vacances scolaires