

Semaine du 23 au 29 octobre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA	facultatif	VMA		sortie longue
description	1h15 (20' footing + 20' allure marathon + 10' footing + 10' allure semi + 15' footing). ATTENTION en cas de fatigue ne pas faire		20/25' footing + 8x1000 / récup 1'30 + 10' footing (allure semi)	45' footing ou 1h vélo	20' footing + 10' allure 10 / 3' récup + 15' allure semi / 4' récup + 20' allure marathon + 15' footing		2h30 (20' footing + 20' allure mara + 10' footing + 30' allure mara + 10' footing + 40' allure mara + 20' footing)
Volume	repos vincent		piste (repos vincent)	repos vincent	route		

Semaine du 30 au 5 novembre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA	facultatif	VMA		sortie longue
description	45' footing avec 5x30"/30" + gammes ou 1h vélo		45' footing + 1h allure mara + 45' footing ou 30' échauffement + semi (10 allure mara + 11 à la sensation) + 30' footing	45' footing ou 1h vélo	20/25' footing + 2x15' / récup 3' + 15' footing. Allure à la sensation		2h35 (20' footing + 25' allure mara + 20' footing + 25' allure mara + 20' footing + 25' allure mara + 20' footing)
Volume				grands ducs repos	grands ducs repos	grands ducs	grands ducs repos

Semaine du 6 au 12 novembre.....

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance	facultatif		VMA		VMA		sortie longue

description	45' footing avec 5x30"/30" + gammes (la rochelle)		20' footing + 1000 /2' récup/600/1'30 récup/400/1' récup/200/30" récup/400/1' récup/600/1'30 récup/1000 + 10' footing.(à la sensation)		20' footing + 3x8'(allure semi "la rochelle") 3' récup + 10' footing et 10x1'30 (allure libre "deauville") 1' récup		deauville : 1h30 (30'footing + 30' allure mara + 30' footing) la rochelle : 2h15 (30'footing + 30' allure M + 30'footing + 30' allure M + 15'footing)
Volume	repos deauville		piste (repos christophe)		route		route