

PROGAMME 2026/2027	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 31/08 AU 06/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(5X30'/30') recup 2mn entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 07/09 AU 13/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 10X200m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 14/09 AU 20/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 200m-300m-400m-500m- 400m-300m-200m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	AG Exceptionnelle + collation	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 21/09 AU 27/09	REPOS	EF 50 mn faible allure	TEST SEMI-COOPER	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 28/09 AU 04/10	REPOS	REPOS	VMA 8x(1'/30")	REPOS	REPOS	UTMA	UTMA
Semaine du 05/10 AU 11/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(4X300m) R=100m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 12/10 AU 18/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(4X2') R=1' recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 19/10 AU 25/10	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(8X30"/30") recup 2' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
EF = Endurance Fondamentale (être capable de courir et parler en même temps) VMA = Vitesse Maximale Aérobie (Vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène). Les Mercredi et Vendredi les séances débuteront à 19h15. La séance du Dimanche matin débutera à 9h30. Deux groupes de niveau seront proposés.							
Semaine du 26/10 AU 01/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(3X600m) R=200m recup 3' entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 02/11 AU 08/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 200m-300m-400m-500m- 600m-500m-400m-300m- 200m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné

Semaine du 09/11 AU 15/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 8x400m R=100m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 16/11 AU 22/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 4x(45"/45"-1'/1'-2'/1') recup 2' entre 3 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	AG Ordinaire + Soirée	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 23/11 AU 29/11	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA EN COTE	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 30/11 AU 06/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 6x500m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 07/12 AU 13/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 2x(12X30'/30') recup 2mn entre 2 séries	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	Trottine/seuil avec ateliers dynamiques Run and Bike	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
Semaine du 14/12 AU 20/12	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA 6x600m R=200m	Travail Poids de corps/Pliométrie 30mn	SORTIE DES LUMIERES	REPOS	Sortie longue 2H terrain vallonné
EF = Endurance Fondamentale (être capable de courir et parler en même temps) VMA = Vitesse Maximale Aérobie (Vitesse à laquelle le corps utilise 100% de la consommation d'oxygène). Les Mercredi et Vendredi les séances débiteront à 19h15. La séance du Dimanche matin débutera à 9h30. Deux groupes de niveau seront proposés.							
Semaine du 21/12 AU	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA	Travail	Trottine/seuil avec	REPOS	Sortie longue 2H
Semaine du 28/12 AU	REPOS	EF 50 mn faible allure	VMA	Travail	NOEL	REPOS	Sortie longue 2H