

PLAN DEVELOPPEMENT GENERAL SAISON CROSS

Novembre 2025

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	03	04	05	06	07	08	09
Dévelop. Général		4 x 400 r'1'/4 x 300 r'100 m 4 x 200 r'30'' 90% 100%	Footing 45'	1000/500/500/1000 r'2'/1' 85/90% VMA 5 x 200 acc.progressive		5 (30''vite en côte puis 5' all. soutenue + 30'' vite) R'3' actif Sur parcours vallonné	Sortie 1h00/1h15
volume		3600 m		4000 m			
		VMA mixte anaérobie		Allure Spécifique		Spécifique Cross	Endurance Fondamentale
2	10	11	12	13	14	15	16
Dévelop. Général		Cross du Courrier de l'Ouest OU Footing 1h15 avec 5 x 3' all. soutenue (sur parcours vallonné si possible)	Footing 45'	2 (4 x 600) r'1' 85% + 1 x 200	SORTIE NOCTURNE	Repos	Sortie 1h15
volume				5000 m			
		Compétition OU Endurance Active		VMA extensive			Endurance Fondamentale
3	17	18	19	20	21	22	23
Dévelop. Général		2 (30''/30'' 1'/30'' 1'30/45'' 1'45/1') r'60% actif R' 3' + 4 x 100 m r' 100 m	Footing 45'/1h00	1000/1500/1500/1000 R' 2' +1 x 200 vite		Repos ou footing 30' si cross OU Fartlek 8'/6'/4'/2' r'3'/2'	Cross de la Chantrerie OU Sortie 1h00
volume				5200 m			
		VMA mixte		Allure Spécifique		Fartlek	Compétition
4	24	25	26	27	28	29	30
Dévelop. Général		2 (150/200/250/300/250/200/150) 100% 90% (400 m) r' 30''/100 m/1'	Footing 45'	Circuit PPG/PPS		1'vite r'1' 8' r'2'/6' r' 1'30 1' vite r' 1' 6' r' 1'30 /4'	Sortie 1h00
Volume		3000 m					
		VMA intensive		PPG/PPS		Fartlek	Endurance.Fondamentale