

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
01 au 07 Dévelop. Général	Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE 2 séries vite/lent/vite 3x150(50/50/50) R=1' 3x200(100/50/50)R=1'30 3x300(150/50/100)R=1'30	REPOS avec Gainage/étir	MAIL 5X1000m circuit open au seuil avec renfo mi- parcours R=2' + Pliométrie + chaise	REPOS	RIBOU Fartlek	REPOS ou Sortie Vélo 1h00
Séance/volume		VMA		Renfo/Allure		Endurance Active	Endur. Fondamentale
08 au 14 Dévelop. Général	Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	EXTERIEUR STADE 4(100/200/300/200/100) r=largeur R=3'	REPOS avec Gainage/étir	SURCOUF Séance côtes/descentes 5X Arro/Bourgniers/Surco uf Cardio et renfo R=2'	MAY RELAIS	MORTAGNE/SEVRE Parcours sportif	REPOS ou Vélo 2h00 ou Rando course 1h15
Séance/volume		VMA		Côtes		Endurance	Endur. Fondamentale
15 au 21 Régé. Assimilation	Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE Footing 30' 6 x 300 enrelâchement r=100 m	REPOS avec Gainage/étir	PARC DE MOINE 4X5' r=2'+1'en marchant	REPOS	REPOS	REPOS ou Sortie Vélo 2h00
Séance/volume		Footing Récupe		Allure/Endurance 60'			Endur.Fondamentale
22 au 28 Dévelop. Général	Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE/COTE STADE 5x (1'/30") dans le parc 10 x (150/50) stade	REPOS avec Gainage/étir.	STADE Fartlek avec renfo (contenu à voir)	REPOS	CHAMP DE BATAILLE (montées renfo cardio et vitesse) Parcours 4X4 = 20'	REPOS ou Sortie Vélo 2h00
Séance/volume		VMA		Renfo. Musculaire		Endurance Active	Endur.Fondamentale
29 au 30 01 au 05 Dévelop. Général	Pliométrie Proprioception Gainage/Etirement Piscine	STADE / PARC DE MOINE Footing 40' + 4 x 200 cool	REPOS avec Gainage/étir.	LE MAIL / THEATRE Circuit 25' var. d'allures + 2X10' Renfo côte/descente R=3'	REPOS	EVRUNES 2 X 4 (1' Richebonne) R=3' + 2 X 5 (Le Querry) R=3' D+ 900 m	Sortie Vélo 1h00 ou Sortie Marche
Séance/volume		Footing Récupe		Spécifique		Endurance Active	Endur.Fondamentale

Avant chaque séance : Nécessaire de bien échauffer le corps (Train porteur, la ceinture pelvienne et la scapulaire, diaphragme...) 15' à 20' de footing + gammes.

Lampe frontale, couverture de survie et portable : Très conseillés à l'extérieur du stade et aux séances du week-end..

Savoir : Une séance peut-être revue et adaptée selon la forme physique de l'athlète, aux conditions météorologiques et environnementales.