

## PLAN GENERAL Décembre 2025

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	01	02	03	04	05	06	07
Dévelop. Général		2 (10 x 200) 95% r' 30'' R' 3'	Footing 45'	5 x 1000 à 85% Alterner départ 100m vite/100 derniers mètres R' 2'		Footing 1h15 avec 4 x 5' all. soutenue sur parcours vallonné	Cross de la Chapelle/Erdre OU  Tour de Cholet
volume		4000 m		5000 m			
		VMA intensive	Footing	Allure Spécifique			Cross/Endur. Fondamentale
2	08	09	10	11	12	13	14
Dévelop. Général		2 x 10' (300/200) r' largeur R' 3'	Footing 45'	2000/1000/2000/1000 85/90% r'2' 1 x 200 vite progressif		Fartlek + Côtes	Footing 1h15
volume				6200 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		Fartlek/Côtes	Endurance Fondamentale
3	15	16	17	18	19	20	21
Dévelop. Général		4 (300/400/500) r' 100 m/1'	Footing 45'	3 x 2000 (avec variations d'allure) 85/90% r' 2'		Footing progressif 20' échauff. Puis 2 x 10' en augmentant l'allure / 10' footing récup.	URBAN TRAIL DU PERE NOEL
volume		4800 m		6000 m			
		VMA mixte		Allure Spécifique		Endurance Active	Endurance Fondamentale
4	22	23	24	25	26	27	28
Dévelop. Général		2 (200/300/400/300/200) r' 30''/45'' 100%/90% + 1x200 vite	Footing 45'	JOYEUX NOEL !		Footing 1h00 Avec 4 x 3' all. soutenue sur parcours vallonné	Footing 1h15
Volume		3000 m					
		VMA mixte				Endurance Active	Endurance.Fondamentale