





Semaine	Objectifs	Mardi	Mer	Jeudi	Week-end	Autres séances
Semaine du 06/02 au 12/02	er la VMA + Grosse PPG afin d'aborder les mois de MARS et AVRIL dans les meilleures conditions	VMA : 2*(7* 45" r=30) R=2' Allure 105% VMA + Micro PPG	Repos	Circuit PPG 4 boucle Forum		Pour 3 entrainements /sem : + 1 EF Pour 4 Entr / sem : 1EF + VMA Pour 5 entr / sem : 1 EF + 1 VMA + 1 PPG
Semaine du 13/02 au 19/02		Pyramide VMA: 1' r=45" ; 2' r=1' ; 3' r=1'30 ; 4' r=2' ; 3' r=1'30 ; 2' r=1' ; 1' r=45" Allure 90 à 100% VMA Total 16' d'effort + 8'30 de récup + Micro PPG	Repos	Séance de sprint en côte : 1x50m + 2x60m + 3x80m + 4x100m + 5x150m		
Semaine du 20/02 au 26/02		VMA : 3*(5*(1' r=30")) R=2' Allure 100% VMA Total 15' d'effort + 7'30 de récup	Repos	Circuit PPG 4 boucle Forum + 2x tabata + Abdos +++		
Semaine du 27/02 au 05/03	Objectif : Développer la VMA + AVRIL dan	VMA: 1' r=30"; 1' r=30"; 2' r=1'; 2' r=1'; 3' r=1'30; 3' r=1'30; 2' r=1'; 2' r=1': 1' r=30" ; 1' r=30" Total 18' d'effort + 9' de récup	Repos	Séance de côte longue : 10x100m en côte Allure MAX	Sortie du Dimanche	
Légende		Travail d'endurance fondamentale		Travail de VMA (90 à 105% de VMA)		
		Travail au seuil (70 à 85% de VMA)		Travail spécifique		