

NOVEMBRE

	SEMAINE 44	SEMAINE 45
MARDI ENDURANCE CIRCUIT AU CHOIX Selon l'éclairage disponible Ne pas oublier la frontale	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	footing en Z2 30'	footing en Z2 30'
	Accélération 3x1' Z3 sur la durée du footing récupération 1'15	Accélération 4x1'30 Z3 sur la durée du footing récupération 1'30
	Récupération retour voiture 10' en Z1	Récupération retour voiture 10' en Z1
JEUDI VITESSE AU STADE	Distance 7KM durée 1H	Distance 7KM durée 1H
	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	Renforcement	Renforcement
	Intervalles 5x1' repos 1' et 5x 40"/40" en Z3	Intervalles 5x2' repos 2' et 5x 40"/30" en Z3
DIMANCHE SORTIE LONGUE	Récupération 10' en Z1	Récupération 10' en Z1
	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	Distance 10 KM	Distance 13 KM
Sport croisé	Activité au choix dans un autre sport (vélo, Yoga, natation,...)	Activité au choix dans un autre sport (vélo, Yoga, natation,...)

	SEMAINE 46	SEMAINE 47
MARDI ENDURANCE CIRCUIT AU CHOIX Selon l'éclairage disponible Ne pas oublier la frontale	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	footing en Z2 30'	footing en Z2 30'
	Accélération 4x2' Z3 sur la durée du footing récupération 2'	Accélération 4x2' Z3 sur la durée du footing récupération 2'
	Récupération retour voiture 10' en Z1	Récupération retour voiture 10' en Z1
JEUDI VITESSE AU STADE	Distance 7KM durée 1H	Distance 7KM durée 1H
	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	Renforcement	Renforcement
	Pyramide 5 séries de 100m/200m/300m en Z3 repos sur le retour et 5' entre chaque série	Pyramide 5 séries de 100m/200m/300m en Z3 repos sur le retour et 5' entre chaque série
DIMANCHE SORTIE LONGUE	Récupération 10' en Z1	Récupération 10' en Z1
	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1	Echauffement la plus petite allure du groupe 15' en Z1
	Distance 10 KM	Distance 15 KM
Sport croisé	Activité au choix dans un autre sport (vélo, Yoga, natation,...)	Activité au choix dans un autre sport (vélo, Yoga, natation,...)