

Semaine du		06/04/2026			au		12/04/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		CÔTES		ALL SPÉCIFIQUE				
description (3)		Footing ou 12x30" en côtes r=descentes + 20" la chaise		Footing ou 2x2000 r=1'50			TRAIL ARGONNE ou SORTIE LONGUE 1H20 à 1H30	
Volume				4000				
Semaine du		13/04/2026			au		19/04/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		VMA LONGUE 90%		ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%	
description (3)		Footing ou 2x1'2'/3' r=30"/45"/1'10 R=2'		Footing ou 2x2000 r=2' + 1000			SORTIE LONGUE 1H30 à 1H40	
Volume				5000				
Semaine du		20/04/2026			au		26/04/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		VMA COURTE		ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%	
description (3)		Footing ou Footing 30' + 5x100 m r=20" ou 2x(8x200) r=30" R=2'30		Footing ou 2x3000 r=2'30	10km d'Epernay		SORTIE LONGUE 1H30 à 1H40	
Volume				6000				

Semaine du 27/04/2026				au 01/05/2026			03/05/2026
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		VMA LONGUE 90 %		ALL SPÉCIFIQUE			
description (3)		Footing ou 4 à 6 x 400 r= 40"		Footing ou 2x4000 r=2'45 ou 3000/2000 ( AS10) R= 2min45	TRAIL DU FION		LA MAI'ZONNAISE 19 KM ou SORTIE LONGUE 1H30
Volume				8000			
Semaine du 04/05/2026				au 08/05/2026			10/05/2026
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		EF					
description (3)		Footing ou 5 x la passerelle + 20" la chaise		Footing ou Footing 30' + 5x100 m r=20"	FOULÉES CLAMANGEOTTES		SEMI DE TROYES ou SORTIE LONGUE 1H20 à 1H40
Volume							
Semaine du 11/05/2026				au 17/05/2026			
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		EF		ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%
description (3)		Footing		Footing ou 2x2000 r=1'30 (SEMI du der)			SORTIE LONGUE 1H20 à 1H40
Volume				4000			

Semaine du		18/05/2026			au		24/05/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		CÔTES		ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%	
description (3)		Footing ou 10x45" en côtes r=descentes		Footing ou 3000 r=2'30 + 2000 r=2' +1000			SORTIE LONGUE 1H30 à 1H40	
Volume				5000 à 6000				
Semaine du		25/05/2026			au		31/05/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		VMA COURTE 100 %		ALL SPÉCIFIQUE				
description (3)		Footing ou 12x200 r=30"		Footing ou 2x3000 r=2'30 + 1000			SORTIE LONGUE 1H30 à 1H40	
Volume		2400		7000				
Semaine du		01/06/2026			au		07/06/2026	
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
type de séance (2)		EF						
description (3)		Footing ou 8 à 10 x 1' r=45"		Footing ou 1000/2000/3000 r=1'50/2'15 ou Footing 30' + 5x100 m r=20"		TRAIL DU MONT BERRU	TRAIL DU MONT BERRU ou SORTIE LONGUE 1H20 à 1H40	
Volume								

Semaine du 08/06/2026 au 14/06/2026							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)				ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%
description (3)		Footing ou Footing 50'		Footing ou Footing 30' + 5x100 m r=20"			MARATHON DU DER solo/duo/quatuor
Volume				4000			
Semaine du 15/06/2026 au 21/06/2026							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)		CÔTES		ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%
description (3)		Footing ou 12x45" r=descentes		Footing ou 2x3000 r= 2'20			SORTIE LONGUE 1H30 à 1H40
Volume				6000			
Semaine du 22/06/2026 au 28/06/2026							
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)				ALL SPÉCIFIQUE			VMA 70%
description (3)		Footing ou Singles jusqu'à Sarry		Footing ou 2x4000 r= 3' ou 3500/2500 AS10 r=3min			SORTIE LONGUE 1H15 à 1H40
Volume				8000			

Semaine du 29/06/2026				au 05/07/2026			
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							
description (3)		Footing ou 10x30/30		Footing ou Footing 30' + 5x100 m r=20"			TRAIL DES TORDUS 25KM
Volume							
Semaine du 06/07/2026				au 12/07/2026			
	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
type de séance (2)							
description (3)		Footing		Footing 1h + Pot avant les vacances			<b>BONNES VACANCES À TOUS :)</b>
Volume							

**Légende :**

*r* = récup entre les fractions

*R* = récup entre les séries

VMA courte = 100% soit xx"/100m

VMA longue = 90% soit xx"/100m

Allure Spécifique = allure de course xxx/km = travail au chrono

tu essaieras de te rapprocher au plus des xxx-xxx/km lors des séances Allure Spécifique

20' échauffement avant la séance de travail puis 10' de récup en fin de séance + étirement + hydratation



xxx semaines de récup complètes après la compétition, tu as le droit à 30' de vélo ou de natation la xxx ème semaine