

2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Juillet	5	6	7	8	9	10	11
		2x8x30-30 route		Vallonné route/chemins Gymnase-Garonne-Sentier du littoral- Mine-Navicelle-Gymnase	La Farliède	Longue trail > 1h45 (Colle Noire)	
	12	13	14	15	16	17	18
	30-30 dans la Gavaresse (route) retour Lions		Allure semi en nature (2 aller-retour piste mine)		Nocturne JP (rdv gymnase) ou Nocturne rdv Garonne (Colle Noire)		
	19	20	21	22	23	24	25
		Côte Canebas (10x, récup descente)		2xMontée Gavaresse Départ barrière, tour fort, descente		Longue trail > 1h45	
Juillet/Août	26	27	28	29	30	31	1
		2x7x30-30 piste mine		Footing vallonné <1h15		Longue vallonnée 1h30	
Août	2	3	4	5	6	7	8
		10x1' en côte (récup descente)		3x8' allure semi en nature (r=3')		Longue route > 1h45	
	9	10	11	12	13	14	15
		30-30 dans la Gavaresse (route) retour Lions		2 x tour du Coupereau (travail descente) (retour éventuel Bayarde)		Longue vallonnée> 1h30	
	16	17	18	19	20	21	22
	Côte Canebas (10x, récup descente)		3x10' allure semi en nature (r=3')		Nocturne rdv Garonne (Colle Noire) ou Longue trail > 1h45 (Colle Noire)		
23	24	25	26	27	28	29	
	2x7x30-30 piste mine ou 10x200m route (r=35'')		4x5' allure semi en nature (r=2')			Longue vallonné > 1h45	

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPG
 Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente

Après une compétition : 45' à 1h de footing
 Avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations (30-30 par ex.)

Septembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
		AS semi 3x8' en nature R=1'30"	AS semi 3x8' en nature R=1'30"			Sortie longue 2h trail (StMaximin)
6	7	8	9	10	11	12
VMA 10x200m r=35"		AS semi 3x8' en nature R=2'	AS semi 3x8' en nature R=2'			Sortie longue 1h45 vallonnée (Reco Urban Trail)
13	14	15	16	17	18	19
VMA 8x300m r=45"		Travail en côte Montée Gavresse retour Lions	Travail en côte Montée Gavresse retour Lions		Sortie longue 1h45 vallonnée ou 2h trail	Eco Trans-bleue
20	21	22	23	24	25	26
VMA 10x30"-30"		Footing 45'	Footing 45'			Trail de Porquerolles ou 1h45 vallonnée
27	28	29	30			
Footing 45'		Footing 1h en nature	Footing 1h en nature			

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPG
Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente

Après une compétition : 45' à 1h de footing
Avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations (30-30 par ex.)

Octobre 2010

<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
				1	2	3 Sortie longue 1h30 à 1h45 <i>(Pierrefeu)</i>
4	VMA 10x200m r=35"	6	7 Travail en côte 10x45" r=descente	8	9	10 Sortie longue 1h45 vallonnée <i>(Tamaris)</i>
11	VMA 8x300m r=45"	13	14 AS semi 3x8' en nature R=1'30"	15	16	17 Sortie longue 2h trail <i>(Urban Trail Hyères)</i>
18	VMA 5x(200m-300m) r=35"-45"	20	21 Travail en côte Montée Gavaresse retour Lions	22	23	24 Sortie longue 1h30 à 1h45 <i>(La piste des Bagnards)</i>
25	VMA 2x(7x30"-30") en nature R=2'30	27	28 1h vallonnée	29	30	31 Sortie longue 2h trail ou sortie nocturne Ven ou Sam

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPG
 Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente

Après une compétition : 45' à 1h de footing
 Avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations (30-30 par ex.)

Novembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
	AS 10km+ 5x1000m R=1'30		VMA 8x300m r=45"			Sortie longue 2h trail (Collobrières)
8	9	10	11	12	13	14
	VMA 7x400m r=1'		AS 10km+ 4x1500m R=2'			Sortie longue >1h45 vallonnée
15	16	17	18	19	20	21
	Travail en côte 10x1' r=descente		AS 10km+ 3x2000m R=2'30			Sortie longue 2h trail dont fartlek 3 tours Colle Noire
22	23	24	25	26	27	28
	VMA 5x(200m-300m) r=35"-45"		AS 10km+ 4x1000m R=1'30			Sortie longue 1h30 vallonnée (Trail du Revest)
29	30	1	2	3	4	5
	AS 10km+ 1500/2000/3000 R=2'30		VMA 10x400m r=1'			Sortie longue 1h30 à 1h45

En rouge les séances pouvant être longues (>1h20) => départ 18h

Avant chaque séance : au moins 20' d'échauffement + PPG
Après chaque séance : 10' de retour au calme à allure lente

Après une compétition : 45' à 1h de footing
Avant une compétition : 45' avec 5 à 6 accélérations (30-30 par ex.)

Décembre 2010

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	30 AS 10km+ 1500/2000/3000 R=2'30	1	2 VMA 10x400m r=1'	3	4	5 Sortie longue 1h30 vallonnée
6	7 VMA 10x200m r=35"	8	9 Footing 45'	10	11	12 Trail de Noël
13	14 Repos ou Footing 45'	15	16 Footing 45' à 1h	17	18	19 Sortie longue 1h15 à 1h30 (Châteauvallon)
20	21 VMA 10x200m r=35"	22	23 Côtes 30"-30" Gavaresse	24	25	26 Sortie longue 1h45 vallonnée (Cavalaire)
27	28 VMA 8x300m r=45"	29	30 Côtes Montée/Descente Gavaresse	31	1	2 Sortie longue 2h trail

En rouge les séances pouvant être longues (> 1h20) => départ 18h