

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

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

Décembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28 VMA 10x30"-30"	29	30	1 Footing 45' à 1h	2	3 Facultatif Footing nature 45'	4 Sortie longue 2h15 trail (Trail de St Cyr)
5 Footing 45' à 1h	6	7 Facultatif Footing 1h	8 VMA 10x200m r=35"	9	10 Facultatif Footing nature 45' + escaliers	11 Sortie longue 1h45 vallonnée (Trail de Noël)
12 VMA 8x(200m-300m) r=35"-45"	13	14 Facultatif Footing 1h	15 AS semi 3x2000m R=2'	16	17 Facultatif Footing 45'	18 Sortie longue 2h trail dont fartlek (3 tours)
19 Travail en côte 10x1' r=descente	20	21 Facultatif Footing 1h	22 AS semi 2000/3000/2000 R=2' - 2'30	23 (Craurrida de Noël)	24 Sortie longue 1h45 vallonnée	25 Noël
26 VMA 10x400m r=1'	27	28 Facultatif Footing 1h	29 Côtes Montée/Descente Gavaresse (2x)	30	31 Sortie longue 2h15 trail	1 Jour de l'an

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

Vacances scolaires