

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.)

Novembre 2011						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
	Fartlek Colle Noire 3 tours	Facultatif Footing 1h	VMA 2x(8x200m r=35") R=2'30		Facultatif Footing nature 45' + escaliers	Sortie longue 2h15 trail (Collobrières)
7	8	9	10	11	12	13
	VMA 7x(200m-300m) r=35"-45"	Facultatif Footing 1h	Travail en côte 10x45" r=descente		Facultatif Footing nature 1h (St Mandrier)	Sortie longue 1h45 dont 20' allure marathon (Nice-Cannes/Hauts Villages)
14	15	16	17	18	19	20
	VMA 10x400m r=1'	Facultatif Footing 1h	AS semi 2000/3000/2000 R=2' - 2'30		Facultatif Footing nature 1h	Sortie longue 2h trail - Coudon (St Propace/La Provence)
21	22	23	24	25	26	27
	Côtes Montée/Descente Gavaresse (2x)	Facultatif Footing 45'	VMA 10x200m r=35"		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 vallonnée
28	29	30	1	2	3	4
	VMA 10x30"-30"		Footing 45' à 1h		Stage Verdon Facultatif Footing nature 45'	Stage Verdon Sortie longue 2h15 trail (Trail de St Cyr)

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