

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.)

Octobre 2011						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26	27	28	29	30	1	2
	VMA 10x200m r=35"	Facultatif Footing 45'	VMA 12x30"-30" nature		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 vallonnée  (Ste Baume/Gapen'cime)
3	4	5	6	7	8	9
	VMA 2x(7x200m r=35") R=2'30	Facultatif Footing nature 1h	AS semi 3x7' en nature R=2'		RWC ¼ Facultatif Footing nature 45' + escaliers  (Reco St Cyr 27km)	RWC ¼ Sortie longue 2h15 trail  (Tamaris/Trail de Gorbio)
10	11	12	13	14	15	16
	VMA 10x300m r=45"	Facultatif Footing nature 1h	Côtes Montée/Descente Gavaresse (1x)		RWC ½ Facultatif Footing nature 1h dont PPG en côte (x2)  (Reco St Cyr 13km)	RWC ½ Sortie longue 1h45 dont 20' allure marathon  (Urban trail Hyères)
17	18	19	20	21	22	23
	VMA 2x(5x400m r=1') R=2'30	Facultatif Footing nature 1h	AS semi 3x2000m R=2'		Facultatif Footing nature 1h	RWC finale Sortie longue 2h trail dont fartlek (3 tours)  (Roquefort-la-Bédoule)
24	25	26	27	28	29	30
	VMA 12x30"-30" nature	Facultatif Footing nature 45'	AS semi 3x5' en nature R=1'45"		Facultatif Footing nature 45'	Heure d'hiver Sortie longue 1h30 vallonnée  (Marseille-Cassis)
31	1	2	3	4	5	6
	VMA 2x(8x200m r=35") R=2'30	Facultatif Footing 1h	AS semi 3x2000m R=2'		Facultatif Footing nature 1h	Sortie longue 2h15 trail  (Collobrières)

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

Congés coach