

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.)

## Septembre 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	31	1	2	3	4
	VMA 10x200m r=35" ou 10x30"-30"	Facultatif Footing 45'	PPG Travail en côte Gavaresse		Facultatif Footing nature 45'  <b>Reco Trans-Bleue</b>	Sortie longue 1h15 à 1h30
5	6	7	8	9	10	11
	VMA 10x200m r=35"	Facultatif Footing 45'	VMA 12x30"-30" nature		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h15 à 1h30  (Les gazelles - Aubagne)
12	13	14	15	16	17	18
	VMA 2x(6x200m r=35") R=2'30	Facultatif Footing 45'	AS semi 3x6' nature R=1'50"		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 vallonnée  (Eco Trans-Bleue)
19	20	21	22	23	24	25
	VMA 10x300m r=45"	Facultatif Footing 1h	Travail en côte 10x30"-30" Gavaresse		Facultatif Footing nature 45'	Sortie longue 1h30 à 1h45 nature  (Semi de Toulon)
26	27	28	29	30	1	2
	VMA 10x200m r=35"	Facultatif Footing 45'	VMA 12x30"-30" nature		Facultatif Footing 45'	Sortie longue 1h15 à 1h30

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