|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 1** | 23/04 | 30’ avec 3 séries de 6 \* 15’’/15’’ – R 2’ en marchant entre les 3 séries |
| 25/4 | 40’ très cool (endurance fondamentale) |
| 28/4 | 40’ cool sur terrain légèrement vallonné en marchant dans les cotes si elles sont trop pentues |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 2** | 30/4 | 40’ avec 3 séries de 6 \* 20’’/20’’ – R 2’ en marchant entre les 3 séries |
| 2/5 | 40’ très cool (endurance fondamentale) |
| 5/5 | 40’ cool sur terrain plat avec 1 accélération progressive de 5 min dans les 10 dernières minutes de la sortie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 3** | 7/5 | 1h avec 2 séries de 5 fois 1’/2’ |
| 9/5 | 40’ très cool (endurance fondamentale) |
| 12/5 | 50’ à 1h cool sur terrain légèrement vallonné |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 4 Phase de repos relatif** | 14/5 | 30’ très cool |
| 16/5 | 30’ cool plus 5 accélérations progressives de 100 m en côte assez pentue – Récup en marchant jusqu’en bas. |
| 19/5 | 45’ très cool |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 5** | 22/5 | 40’ avec circuit marche de la madeleine + descente – 4 fois **Voir Julien pour explication** |
| 24/5 | 30’ très cool (endurance fondamentale) |
| 26/5 | 1h sur terrain vallonné en changeant d’allure à volonté (phase d’accélération de 15’’ à 2-3 min). ne pas rentrer fatigué !!! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 6** | 28/5 | 45’ avec 6 \* 3’/2’ |
| 30/5 | 40’ très très cool (endurance fondamentale) |
| 2/6 | 1h15 vallonné |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 7** | 28/5 | 45’ avec 6 \* 4’/2’ |
| 30/5 | 40’ très très cool (endurance fondamentale) |
| 2/6 | 1h30 vallonné avec travail de vitesse et de relâchement dans les descentes. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 8**  **Phase de repos relatif** | 4/6 | 30’ très cool |
| 6/6 | 30’ plus 2 séries de 5\* 30’’/30’’ ou diagonales de terrain de foot |
| 9/6 | 1h très cool plat |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 9** | 18/6 | 40’ avec 2 série de 4\*cote+descente. Travail spécifique. **Voir Julien pour explication** |
| 20/6 | 40’ très très cool (endurance fondamentale) |
| 23/6 | 1h30 vallonné |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 10** | 25/6 | 40’ cool |
| 27/6 | 50’ avec 2\*10’ rapide et recup 5’ entre les 10’ |
| 30/6 | 1h00 cool |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sem 11** | 2/7 | 30’ très très cool plat |
| 4/7 | 20’ très très cool plat + 5 accélération sur diagonales de foot |
| **7/7** | **COMPETITION** |