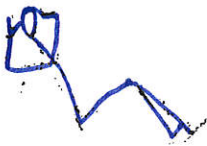


# Session 1

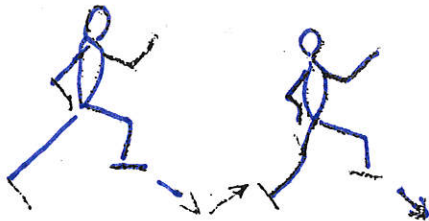
## Séance 1

- Courir 30 . 35 minutes à 60% de sa VMA
- Etirements
- Abdos, pompes, saut à la corde.



## Séance 2

- Courir 35 . 40 minutes à 60% de sa VMA
- Etirements
- Abdos, pompes
- foulées bondissantes



## Séance 3

- Courir 35 . 40 minutes à 60% de sa VMA
- Etirements



# Unité 2

## Séance 1

- Courir 2x20 minutes à 65% de sa VMA
- 5 minutes de récupération entre(ne pas s'étirer mais trotter sur plante de pieds).
- Etirements, abdos, pompes

## Séance 2

- Courir 3x15 minutes à 70% de sa VMA.
- 5 minutes de récupération active entre(ne pas s'étirer mais trotter sur plante de pieds).
- Etirements, abdos

## Séance 3

- Courir 45 minutes à 60 / 65% de sa VMA.
- Etirements
- Foulées bondissantes, saut à la corde, sauts de lapin.(pieds simultanés et joints)

# Centre 3

## Séance 1

- Courir 30 minutes à 60 / 65% VMA
- Délimité une zone de 15-20 mètres (^ ←---15-20m---→ ^)
- Sur cette distance, vous ne travailler qu'à l'aller. Les retours se font en récupération active (trotter et non marcher).
  - 2 passages talons/fesses.
  - 2 passages monté genoux
  - 2 passages pas chassés debout
  - 2 passages pas chassés fléchis
  - 2 passages saut de lapin
  - 2 passages marché canard (le plus bas possible)
  - 2 passages cloche pieds

Effectuer 3 séries. Etirements dynamique entre les séries. 2 minutes de récupération.

## Séance 2

- Courir 40.45 minutes à 60 / 65% de sa VMA.
- Etirements, abdos, pompes.

## Séance 3

- Courir 20 minutes à 70% de sa VMA

Faire 2 séries de 5 avec 5 minutes de repos entre.

- Courir 1 minute à 80% / 85% de sa VMA
- Courir 1 minute à 30% / 35% de sa VMA
- Etirements

# Séance 4

## Séance 1

- Courir 30 minutes à 60 / 65% VMA
  - 2 passages talons/fesses.
  - 2 passages monté genoux
  - 2 passages pas chassés debout
  - 2 passages pas chassés fléchis
  - 2 passages saut de lapin
  - 2 passages marché canard (le plus bas possible)
  - 2 passages cloche pieds

Effectuer 2 séries. Etirements dynamique entre les séries. 2 minutes de récupération.

- - Travail de vitesse
    - Effectuer 2x5x20-25 mètre à 100%
- Récupération : marcher pendant la série  
Deux minutes entre les 2 séries.

## Séance 2

- Courir à 60 minutes à 60-65% de sa VMA
- Etirements, abdos, pompes

# Unité 5

## Séance 1

Idem séance 1, semaine 3

## Séance 2

- Courir 1 heure à 60-65% de sa VMA
- Abdos, pompes, étirements

## Séance 3

- Course lente 5 à 7 minutes (poul 130/140)
- Accélérer 1200 à 1400 mètres (5 à 7 minutes poul 170/180)
- Marche 3 à 4 minutes
- Course 5 minutes(poul 170/180)
- Sprint 50 à 60 mètres
- Sautiller
- Sprint 50 à 60 mètres
- Sautiller
- Sprint 50 à 60 mètres
- Marcher 3 à 4 minutes 50 à 60 mètres
- Course lente 5 à 7 minutes(poul 130/140)
- 3 série de sauts sur 10-15 mètres sautiller sur 10 mètres
- Pas chassés 150 à 200 mètres
- Course rapide 800 à 1000 mètres
- Sautiller et étirer les muscles.

A effectuer 2 fois.

# Semaine 6

## Séance 1

- Courir 2x20 minutes à 70% de sa VMA
- 4 séries de 8x10 secondes de flexions/extensions + courses 100% sur 10 mètres
- Courir 5 minutes
- Abdos + pompes
- Etirements

## Séance 2

- Courir 2 fois 30 minutes avec 5 minutes de récupération entre
- Vitesse : -2 séries de 5 fois 5 mètres à 100%  
-2 séries de 5 fois 10 mètres à 100%  
5 minutes entre les 2 séries
- Etirements

## Séance 3.

- Courir 2x15 minutes à 70% de la VMA
- 2 séries de 6 fois 1 minute à 80%+1 minute en trottinant
- Courir 5 minutes (récupération)
- Etirement
- Abdos, pompes

# Semaine 7

## Séance 1

- courir une heure à 60% / 65% de sa VMA.

## Séance 2

- 10 minutes d'échauffements – étirements
- 2 fois la séance 3 de la semaine 5

## Séance 3

- Courir 20 minutes à 60 / 70% de sa VMA
- Rapidement : Flexion / extension 5 série de 15  
Corde 5 série de 10  
Pompes

## Séance 4

- courir une heure à 60% / 65% de sa VMA.

# Semaine 8

## Séance 1

- 2 fois la séance 3 de la semaine 5
- Etirements
- Abdos, pompes (rapides)

## Séance 2

- Courir 3 fois 15 minutes
- Courir 6 séries de 5 fois 5 mètres
- Travail de vitesse de réaction et vitesse
  - 3 plots (0 ←5m→ 1 ←5m→ 2 )
- 6 séries de 4 fois toucher le plot 1, revenir au plot 0, toucher le 2.

## Séance 3

- Courir 30 minutes à 60-70% de sa VMA
- 8 séries de 8 fois 30 secondes :
  - flexion / extension+ course 100% sur 10 mètres
  - recupération 25 secondes

## Séance 4

- courir une heure à 60% / 65% de sa VMA.