Semi de Boulogne - et Andresy (3 séances onglet vert) Développement VMA - S1 - 19 septembre au 25 septembre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	VMA 100 %	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	2*10*30''-30'' avec R=3'	1h20 a 70-75% FCM	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 00	1 h 20	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Développement VMA - S2 - du 26 septembre au 02 octobre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	VMA 105 %	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	2*8*1' avec r=45'' et R=3'	1h20 dont 2*5' 80-85%FCM avec R=2'	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 05	1 h 20	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Développement VMA - S3 - du 03 octobre au 09 octobre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	VMA 95 %	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	2*5*2' avec r=45'' et R=3'	1h20 dont 2*10' 80-85%FCM avec R=2'	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 05	1 h 20	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Développement VMA - S4 - 10 octobre au 16 octobre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	AS 21	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	3*2000m avec R=2''	1h30 dont 3*10' a 80-85% FCM avec R=2'	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 05	1 h 30	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Semaine allégée - S5 - 17 octobre au 23 octobre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	VMA 100 %	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	2*8*30-30" avec R=3'	1h20 70-75% FCM	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	50'	1 h 20	1 h 00
Volume semaine	4 h 10			

Travail spécifique - S6 - 24 octobre au 30 octobre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	AS 21	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	4*2000 m avec R=2'	1h30 dont 2*15' a 80-85% FCM avec R=2'	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 15	1 h 30	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Travail spécifique - S 7 - 31 octobre au 06 novembre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	AS 21	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	2*3000m+2000m avec R=2'	1h40 70-75% FCM	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 15	1 h 40	1 h 00
Volume semaine	4 h 55			

Travail spécifique - S 8 - 07 novembre au 13 novembre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	AS 21	SL	footing
Info 3 séances vert	Endurance fondamentale	3*3000m avec R=2'	1h40 dont 40' 80-85% FCM	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 20	1 h 40	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Travail spécifique - S 9 - 14 novembre au 20 novembre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	Séance 4
Objectifs	Footing	AS 21	SL	footing
Info **3 séances vert**	Endurance fondamentale	4000m + 3000m avec R=2'	1h20 dont 2*10' 80-85%FCM avec R=2'	1 h 00 65 % VMA
Volume séance	1 h 00	1 h 05	1 h 20	1 h 00
Volume semaine	4 h 45			

Relâchement - S 10 - 21 novembre au 27 novembre				
Séance	**Séance 1**	**Séance 2**	**Séance 3**	
Objectifs	Footing	Footing		
Info **3 séances vert**	Endurance fondamentale	4 x 400 m AS21 r=1' + ac.progressives 4 x long. Stade r= largeur stade		SEMI BOULOGNE OU ANDRESY
Volume séance	1 h 00	45'		
Volume semaine	4 h 45			