

### S5 du 2 octobre au 8 octobre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. 10km	Footing	Chgt d'allures	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 2 (15') Séance AA lundi soir	Footing 20' + acc. Progressive <b>5x20''/40''</b> + <b>6x1000m</b> 83-85 % vma r=1'40" trot + Ra 6'	Footing 1h10' 65-70% vma	Footing 25' 65% vma + <b>40'</b> en continu avec <b>2x (6' 75% vma + 10' 80% vma + 4' 70% vma)</b> + ra 7'	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:55:00	01:08:00	01:10:00	01:12:00	02:00:00
Volume semaine	06:25:00				

### S6 du 9 octobre au 15 octobre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Vma Extensive	Footing	Côtes	SL Spé
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 1 (12') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(6x400m)</b> 95% vma r=100m trot (1') R=2' marche+trot + Ra 6'	Footing 1h15' 65-70% vma	Footing 25' + acc. Progressive <b>3x20''/40''</b> + <b>8 x 30''</b> engagée (mais pas à fond) r=descente souple (1') + footing 10' (pente 8%-12%)	Footing 50' (65-70%vma) + <b>2x25'</b> al. Marathon -8"/km R=5' (65% vma) + <b>5'</b> al.semi + footing 15' (65%vma)
Volume séance	00:52:00	01:05:00	01:15:00	00:50:00	02:10:00
Volume semaine	06:12:00				

### S7 du 16 octobre au 22 octobre 2023

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Objectifs	Footing/Circuit Training	Al. Semi	Footing	Spé +	SL
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' + Circuit Training 4 (18') Séance AA lundi soir	Ech 25' (footing+gammes) <b>4x2000m</b> 80-83% vma r=2' trot + ra 6'	Footing Souple 65% vma	Footing 15' (65%) + <b>1h00'</b> en continu avec <b>45'</b> al. Marathon + <b>15'</b> al. Semi-Marathon + footing 5' (60% vma)	Footing 65% à 70% vma
Volume séance	00:58:00	01:12:00	00:40:00	01:20:00	02:30:00
Volume semaine	06:40:00				

### S8 du 23 octobre au 29 octobre 2023 Relâchement (vacances scolaire)

Séance	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Objectifs	Footing	Rappel Vma	Footing	SL Tempo
Infos 4 séances = jaune	Footing 40' Séance AA lundi soir	Footing 25' <b>6x200m</b> 95% vma r=100m trot R=2' <b>8x100m</b> 100% vma r=100 trot + ra 10'	Footing 45' 60-70% vma	Footing Long avec <b>10'</b> à 75-80% vma à placer au choix dans la sortie
Volume séance	00:40:00	00:50:00	00:45:00	01:10:00
Volume semaine	03:25:00			