	Description of the second seco				
	Programme Cap Novembre et Décembre 2024 par Matthieu				
Nous proposons chaque semaine tro	ois entraînements :				
,	une séance d'intervalle				
	une séance de transition à faire soit après une séance natation soit vélo				
	une séance en endurance courte ou longue en fonction de vos objectifs				
TE: 18,5 à 20	Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma				
TC/G1: 17 à 18,5 G2: 15 à 16,5					
G3: 12 à 14,5					
Semaine 30/10					
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 10x 30" / 30" + 3' z1 entre séries				
Départ tous les 200m	G1 17 à 18,5 : 3x 10x 30" / 30" + 3' z1 entre séries				
VMA +2	G2 15 à 16,5 : 3x 9x 30" / 30" + 3' z1 entre séries				
	G3 12 à 14,5 : 3x 8x 30" / 30" + 3' z1 entre séries				
Endurance 1	1h15' en Z1				
Endurance 2	20' Z1 + 12x 1' vite / 1' lent + 10' Z1				
Semaine 04/11	OUT				
Extérieur	Sortie en forêt avec lampe frontale				
	Itinéraire à suivre selon les groupes				
Endurance 1	20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1				
Endurance 2	30' Z1 + 5 déboulés				
Semaine 11/11	OUT				
COURSE 12/11	Hippo-Run				
Endurance 1	45' à 1h15' en Z1				
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1				
Semaine 18/11					
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 8 x 200m, r= 30" (34"/36")				
entre séries 3'	G1 17 à 18,5 : 3 x 7 x 200m, r= 35" (37"/39") G2 15 à 16,5 : 3 x 7 x 200m, r= 40" (42"/44")				
	G3 12 à 14,5 : 3 x 6 x 200m, r= 45" (50"/1")				
	30 12 d 11,0 10 A 0 A 220011,1 10 (00 71)				
Endurance 1	45' en Z1 + 5 déboulés				
COURSE 23/11	Run&Bike RCBT				
Semaine 25/11	TE 40.5 à 20 : 20: 5:400 - 4/40/4/40400 tt 4/				
Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3x 5x400m 1'12/1'18 r=100m trot = 1' G1 17 à 18,5 : 3x 5x400m 1'18/1'24 r=100m trot = 1'10				
récup séries = 2-3'	G2 15 à 16,5 : 3x 4x400m 1'27/1'37 r=100m trot = 1'20				
·	G3 12 à 14,5 : 3x 4x400m 1'40/2'10 r=100m trot = 1'30				
Endurance 1	45' en Z1 + 5 déboulés				
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1				
Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT				
Endurance 2 Semaine 02/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale				
Endurance 2 Semaine 02/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale				
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes				
Endurance 2 Semaine 02/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale				
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes				
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2				
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200«	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	30m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2'	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	10m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200r	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m Récup max 2'	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	30m (-2) - 800m (-1	1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200i	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	20m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200i	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot' + 10 x 200m, r= 30" (34"/36")	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1êre partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot' + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot' + 9x 200m, r= 30" (37"/39")	00m (-2) - 800m (-1	i) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200i	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3'	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 1 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 1 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 1 a 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 1 a 14.5 : 200m - 400m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 1 a 14.5 : 200m - 400m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 1 a 14.5 : 5 Z2) x3 + 5' Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot * 10 x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 1 a 14.5 : 5 x400m 1'27/1'37 r=100m trot * 8x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 1 a 14.5 : 5 x400m 1'27/1'37 r=100m trot * 8x 200m, r= 30" (50"/1')	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3'	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 17 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18.5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (34"/36") G2 15 à 16.5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (42"/44") G3 12 à 14.5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1')	10m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4!	00m (VMA) - 200r	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot* + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot* + 9x 200m, r= 30" (37"/39") G2 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (42"/44") G3 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 Defi NOEL	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200r	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup: 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 2200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trof + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trof + 9x 200m, r= 30" (34"/36") G2 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trof + 8x 200m, r= 30" (34"/4") G3 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trof + 7x 200m, r= 30" (50"/1") 1h15' en Z1 Defi NOEL TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45	J0m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200r	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot* + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot* + 9x 200m, r= 30" (37"/39") G2 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (42"/44") G3 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 Defi NOEL	30m (-2) - 800m (-1	1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1)	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 10 (-	20m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	m (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 2200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 10 (-	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Endurance 1 Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (31 17 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3 12 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3 12 à 14.5 : 52) x3 + 5' Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18.5 : 7x400m 1'12/1'18 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (34"/36") G3 12 à 14.5 : 5x400m 1'12/1'27 r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'50 et 3'45 G1 17 à 18.5 : 10 x 1000m entre 4'50 et 5'50 1h15' en Z1	00m (-2) - 800m (-1	i) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200i	n (+1)
Endurance 2 Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du PrésidentI!	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 15 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 410m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 410m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 5 × 400m 1 × 12/1 × 18 r= 100m trof + 10 × 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 12 à 14.5 : 5 × 400m 1 × 12/1 × 12 × 1000m trof + 8 × 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 12 à 14.5 : 5 × 400m 1 × 12/1 × 12 × 1000m trof + 8 × 200m, r= 30" (50"/11) 1h15' en Z1 Def NOEL TE 18.5 à 20 : 12 × 1000m entre 3'50 et 4'10 (-3) 12 à 14.5 : 10 × 1000m entre 4'50 et 5'50 (-3) 12 à 14.5 : 10 × 1000m entre 4'50 et 5'50 (-3) 11.5 en Z1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)
Endurance 2 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 22) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot* + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (37"/39") (-2) 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (42"/44") (-3) 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 Défi NOEL TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'50 et 4'10 (-2) 15 à 16,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 5'50 (-3) 11 x 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m	Jom (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4!	00m (VMA) - 200r	m (+1)
Endurance 2 Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du PrésidentI!	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) f a 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) f a 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) - 10 (-2) 12 a 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 12 a 14,5 : 52) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (34"/36") (-2) 15 a 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (34"/36") (-2) 15 a 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (50"/1") 1h15' en Z1 Defi NOEL TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45 (-3) 12 a 14,5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10 (-3) 12 a 14,5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10 (-3) 12 a 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 a 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 a 14,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'10 (-3) 17 a 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'10 (-3) 17 a 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'15	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200r	m (+1)
Endurance 2 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14,5 : 22) x3 + 5' Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot* + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot + 9x 200m, r= 30" (37"/39") (-2) 15 à 16,5 : 6x400m 1'27/1'37 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (42"/44") (-3) 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 Défi NOEL TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'50 et 4'10 (-2) 15 à 16,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 5'50 (-3) 11 x 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14,5 : 10 x 1000m	J0m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4i	00m (VMA) - 200a	m (+1)
Endurance 2 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 140" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 a 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 5 a 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 22) x3 + 5' Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot * 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18.5 : 7x400m 1'12/1'48 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (34"/36") G3 12 à 14.5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45 G1 17 à 18.5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10 G2 15 à 16.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 5'50 1h15' en Z1 TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 4'15 et 5'50 1h15' en Z1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	m (+1)
Endurance 2 Extérieur Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 140" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 7 a 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 5 a 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 a 14.5 : 22) x3 + 5' Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot * 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18.5 : 7x400m 1'12/1'48 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (34"/36") G3 12 à 14.5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45 G1 17 à 18.5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10 G2 15 à 16.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 5'50 1h15' en Z1 TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 4'15 et 5'50 1h15' en Z1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200a	n (+1)
Endurance 2 Semaine 02/12 Extérieur Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier rséries = 2min30 Endurance 1	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18,5 à 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 G1 17 à 18,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G2 15 à 16,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m G3 12 à 14,5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m 45' en Z1 TE 18,5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trot' + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") G1 17 à 18,5 : 7x400m 1'18/1'24 r=100m trot + 8x 200m, r= 30" (37"/39") G3 12 à 14,5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trot + 7x 200m, r= 30" (42"/44") 1h15' en Z1 TE 18,5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'30 et 3'45 G1 17 à 18,5 : 10 x 1000m entre 3'50 et 4'10 G2 15 à 16,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 G3 12 à 14,5 : 10 x 1000m entre 4'50 et 5'50 1h15' en Z1 TE 18,5 à 20 : 10 x 10 x 200m départ 1'10 G1 17 à 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'15 G2 15 à 16,5 : 8 x 10 x 200m départ 1'15 G2 15 à 16,5 : 8 x 10 x 200m départ 1'10 G1 17 à 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'10 G1 17 à 18,5 : 9 x 10 x 200m départ 1'15 G2 15 à 16,5 : 8 x 10 x 200m départ 1'10 G1 17 à 18,5 : 7 x 10 x 200m départ 1'20 G3 12 à 14,5 : 7 x 10 x 200m départ 1'20 G3 12 à 14,5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 4	00m (VMA) - 200i	n (+1)
Endurance 2 Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 09/12 Intervalles Récup : 30" par 200m Récup max 2' 1ère partie de la pyramide cool Endurance 1 Endurance 1 Endurance 2 Semaine 16/12 Intervalles récup séries = 2-3' Endurance 1 Semaine 23/12 Intervalles Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 1'40" - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) 85% VMA Endurance 1 Semaine 30/12 DEFI du Président!! Intervalles le 1er janvier rséries = 2min30	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1 OUT Sortie en forêt avec lampe frontale Itinéraire à suivre selon les groupes 1h00" en Z1 1h Z1 avec 20' Z2 TE 18.5 a 20 : 200m (VMA+1) - 400m (VMA) - 600m (VMA-1) - 800m (-1) - 1000m (-2) - 1200m (-2) - 10 (-1) 17 à 18.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1200m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-2) 15 à 16.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 200m - 400m - 600m - 800m - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m (-3) 12 à 14.5 : 5 22) x3 + 5' Z1 TE 18.5 à 20 : 8x400m 1'12/1'18 r=100m trof + 10 x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 12 à 14.5 : 5x400m 1'18/1'24 r=100m trof + 9x 200m, r= 30" (34"/36") (-3) 12 à 14.5 : 5x400m 1'40/2' r=100m trof + 8x 200m, r= 30" (50"/1') 1h15' en Z1 Defi NOEL TE 18.5 à 20 : 12 x 1000m entre 3'50 et 4'10 (-3) 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 4'40 (-3) 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 550 (-3) 12 à 14.5 : 10 x 1000m entre 4'15 et 550 (-3) 12 à 14.5 : 10 x 200m départ 1'10 (-3) 17 à 18.5 : 9 x 10 x 200m départ 1'10 (-3) 17 à 18.5 : 9 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'15 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 14.5 : 7 x 10 x 200m départ 1'30 (-3) 12 à 1	00m (-2) - 800m (-1) - 600m (-1) - 41	00m (VMA) - 200i	m (+1)