	December of the Management of the Control of the Co		
	Programme Cap Novembre et Décembre 2025 par Matthieu		
Nous proposons chaque semaine trois			
	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		
	e groupe qui correspond à votre Yma		
Semaine 03/11 mardi 4/11	Hippo-Run	Séance 2	Endurance 1
	Infos via mail		20' Z1 + 15' Z2 + 10' Z1
		Séance 3	Endurance 2
		Seance 3	30' Z1 + 5 déboulés
Semaine 10/11 Mardi férié 11/11	Course de l'heure	Séance 2	Endurance 1
Marcine 11/11	Infos via mail	Gearice 2	45' à 1h15' en Z1
		Séance 3	Endurance 2 20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
Semaine 17/11		0/0	E .
ntervalles ntre séries 3'	VMA 20: 3 x 8 x 200m en 34" VMA 19: 3 x 8 x 200m en 36"	Séance 2	Endurance 45' en Z1 + 5 déboulés
Récup = temps de course	VMA 18: 3 x 7 x 200m en 38"		
ur place	VMA 17: 3 x 7 x 200m en 40" VMA 16: 3 x 7 x 200m en 42"	Séance 3	1 Run&Bike RCBT
	VMA 16: 3 x 7 x 200m en 42" VMA 15: 3 x 6 x 200m en 44"	COURSE 23/1	HAHADIKE NOD I
	VMA 14: 3 x 6 x 200m en 50"		
	VMA 13: 3 x 6 x 200m en 54" VMA 12: 3 x 6 x 200m en 60"		
	VMA 11: 3 x 5 x 200m en 64*		
semaine 24/11 extérieur	OUT Sortie en forêt avec lampe frontale	Séance 2	Endurance 1
	Itinéraire à suivre selon les groupes		45' en Z1 + 5 déboulés
		Sán 2	Endurance 2
		Séance 3	20' Z1 - 15 X 1' vite / 1' lent - 10' Z1
emaine 01/12			
ntervalles	VMA 20: 2 x 8 x 400m en 1'12 (18"/100) VMA 19: 2 x 8 x 400m en 1'16 (19"/100)	Séance 2	Endurance 1 1h00" en Z1
técup série 2'30-3'	VMA 18: 2 x 8 x 400m en 1'20 (20"/100)		IIIOO EIIZI
técup = 100m	VMA 17: 2 x 8 x 400m en 1'24 (21"/100)	Séance 3	Endurance 2
0m marcher - 50m trottiner	VMA 16: 2 x 7 x 400m en 1'28 (22"/100) VMA 15: 2 x 7 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100)		1h Z1 avec 20' Z2
	VMA 14: 2 x 6 x 400m en 1'40 (25"/100)		
	VMA 13: 2 x 6 x 400m en 1'48 (27"/100)		
	VMA 12: 2 x 6 x 400m en 2' (307/100) VMA 11: 2 x 5 x 400m en 2'08 (347/100)		
Semaine 08/12	1844 DD 200- (47940D) 400- (40940D) 200- (40940D) 200- (40940D) 400- (20940D) 400- (20940D) 400- 200- 400- 200-	Séance 2	Endurance 1
ntervalles - Pyramide Récup : 30" par 200m	VMA 20: 200m (17"/100) - 400m (18"/100) - 600m (19"/100) -800m (19"/100) - 1000m (20"/100) - 1200m (20"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m VMA 19: 200m (18"/100) - 400m (19"/100) - 600m (20"/100) -800m (20"/100) - 1000m (21"/100) - 1200m (21"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	Sealice 2	45' en Z1
Récup max 2'	VMA 18: 200m (19"/100) - 400m (20"/100) - 600m (21"/100) -800m (21"/100) - 1000m (22"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m		
	VMA 17: 200m (20"/100) - 400m (21"/100) - 600m (22"/100) - 800m (22"/100) - 1000m (23"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m VMA 16: 200m (21"/100) - 400m (22"/100) - 600m (24"/100) - 800m (24"/100) - 1000m (25"/100) - 1000m - 800m - 600m - 400m - 200m	Séance 3	Endurance 2 (10' Z1 + 5' Z2) x3 + 5' Z1
00m VMA+1	VMA 15: 200m (22"/100) - 400m (24"/100) - 600m (25"/100) -800m (25"/100) - 1000m (26"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		(10 21 10 22) x0 10 21
00m VMA	VMA 14: 200m (24"/100) - 400m (25"/100) - 600m (26"/100) -800m (26"/100) - 1000m (28"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
00m et 800m VMA -1 000m et 1200m VMA-2	VMA 13: 200m (25'1100) - 400m (26''100) - 600m (28''100) - 800m (28''1100) - 1000m (30''1100) - 800m - 600m - 400m - 200m VMA 12: 200m (28''1100) - 400m (30''1100) - 600m (32''1100) - 800m (32''1100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
	VMA 11: 200m (30"/100) - 400m (32"/100) - 600m (34"/100) -800m (36"/100) - 800m - 600m - 400m - 200m		
emaine 15/12			
temaine 15/12	VMA 20: 8 x 400m en 1'12 (18"/100) + 10x 200m en 34"	Séance 2	Endurance
	VMA 19: 8 x 400m en 1'16 (19"/100) + 10x 200m en 36"		1h à 1h15' en Z1
écup 400m= 100m trott (1') écup 200m = tps de course s/place	VMA 18: 7 x 400m en 1'20 (20'/100) + 9x 200m en 38" VMA 17: 7 x 400m en 1'24 (21'/100) + 9x 200m en 40"		
écup séries = 2-3'	VMA 17: 7 X 400m en 1'24 (21'7100) + 9X 200m en 40" VMA 16: 6 x 400m en 1'28 (22'9100) + 8x 200m en 42"		
	VMA 15: 6 x 400m en 1'32 - 1'36 (23"-24"/100) + 8x 200m en 44"-45"		
	VMA 14: 6 x 400m en 1'40 (25"/100) + 7x 200m en 48"		
	VMA 13: 6 x 400m en 1'48 (27"/100) + 7x 200m en 50"		
	VMA 13: 6 x 400m en 1'48 (27"/100) + 7x 200m en 50" VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56"		
emaine 22/12	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60"		
tervalles	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (217'100)	Séance 2	Endurance
stervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Défi de la búche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 3'30 (21"/100)	Séance 2	Endurance 1h15' en Z1
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2' 08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Defi de la búche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22"/100)	Séance 2	
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (44'7100) + 6x 200m en 60" Defi de la boche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 340 (22'7100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23'7100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4*10 (25'7100)	Séance 2	
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Defi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22"/100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 (25"/100)	Séance 2	
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'08 (44'7100) + 6x 200m en 60" Defi de la boche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 340 (22'7100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23'7100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4*10 (25'7100)	Séance 2	
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5x 400m en 2' 08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Defi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'30 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'50 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4'20 4'30 (26"-27"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4'50 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (31"-32"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (31"-32"/100)	Séance 2	
tervalles écup : 1'40" - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30" (G2 & G3)	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 50" VMA 11: 5 x 400m en 2'06 (34"/100) + 6x 200m en 60" Defi de la boche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22"/100) VMA 17: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"00 - 5" (25"-30"/100) VMA 13: 9x 1000m en 4"00 - 5" (25"-30"/100) VMA 13: 9x 1000m en 4"50 - 5" (25"-30"/100)	Séance 2	
tervalles deup: 1'40" - 2' (TE & G1) deup: 2' - 2'30" (G2 & G3) S% VMA	VMA 12: 5x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5x 400m en 2' 08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Defi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'30 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 3'50 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4'20 4'30 (26"-27"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4'50 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (25"-30"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (31"-32"/100) VMA 15: 10x 1000m en 5'10 - 5" (31"-32"/100)	Séance 2	
tervalles deup: 1'40' - 2' (TE & G1) deup: 2' - 2'30" (G2 & G3) 5% VMA emaine 29/12 tervalles	VMA 12: 5x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 330 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"10 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"10 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 50 - 5 (28"-30"/100) VMA 16: 10x 1000m en 50 - 5 (28"-30"/100) VMA 18: 8x 1000m en 50 4"0 5(34"-36"/100) VMA 18: 8x 1000m en 50 4"0 5(34"-36"/100) VMA 18: 8x 1000m en 6"640 (36"-40"/100)	Séance 2	Ih15' en Z1
tervalles deup:1'40"-2'(TE & G1) deup:2"-2'30" (G2 & G3) % VMA emaine 29/12 tervalles	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'06 (44'100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL WMA 20: 12x 1000m en 330 (21'100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21'100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21'100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22'100) VMA 16: 10x 1000m en 350 (23'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'20 (25'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 5' (29'-30'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 5' (29'-30'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 5' (29'-30'100) VMA 16: 10x 1000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 6' (49'-30'100) VMA 18: 10x 1000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 18: 10x 1000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 19: 10x 10x 2000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 10x 10x 10x 2000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 11: 10x 10x 10x 2000m en 5'10 - 5' (20'-30'100) VMA 10x 10x 10x 2000m en 5'10 - 5' (20'-30'100)		1h15' en Z1
tervalles deup: 1'40' - 2' (TE & G1) deup: 2' - 2'30" (G2 & G3) 5% VMA emaine 29/12 tervalles	VMA 12: 5x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5x 400m en 2'08 (34"/100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 19: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 330 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 350 (23"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"10 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"10 (25"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4"20 4"30 (26"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 50 - 5 (28"-30"/100) VMA 16: 10x 1000m en 50 - 5 (28"-30"/100) VMA 18: 8x 1000m en 50 4"0 5(34"-36"/100) VMA 18: 8x 1000m en 50 4"0 5(34"-36"/100) VMA 18: 8x 1000m en 6"640 (36"-40"/100)		Ih15' en Z1
ttervalles écup : 140° - 2' (TE & G1) écup : 2' - 2'30° (G2 & G3) 5% VMA emaine 29/12 ttervalles	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'0 (64'7100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 5' (29'30'7100) VMA 14: 9x 1000m en 4'50 - 5' (29'30'7100) VMA 14: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 14: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 15: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 11: 8x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 11: 8x 1000m en 6'640 (36'-40'7100) EEFI du Présidenti!!! VMA 20: 10x 10x 200m départ 1'10 VMA 19: 10x 10x 200m départ 1'10 VMA 19: 10x 10x 200m départ 1'20 VMA 16: 9x 10x 200m départ 1'20 VMA 16: 9x 10x 200m départ 1'20	Séance 2	Endurance 1 40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2)
tervalles deup: 1'40' - 2' (TE & G1) deup: 2' - 2'30" (G2 & G3) 5% VMA emaine 29/12 tervalles	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2' (30"/100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 330 (21"/100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22"/100) VMA 18: 10x 1000m en 340 (22"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4*10 (25"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4*10 (25"/100) VMA 15: 10x 1000m en 4*20 (36"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 4*20 (36"-27"/100) VMA 16: 10x 1000m en 5*10 - 5*20 (3"32"/100) VMA 19: 10x 1000m en 5*10 - 5*20 (3"32"/100) VMA 11: 8x 1000m en 5*40 - 6* (34"-36"/100) VMA 11: 8x 1000m en 5*40 - 6* (34"-36"/100) VMA 11: 8x 1000m en 5*40 - 6* (36"-40"/100) DEFI du Président!!! VMA 20: 10x 10x 200m départ 1*10 VMA 18: 10x 10x 200m départ 1*10 VMA 18: 10x 10x 200m départ 1*20 VMA 19: 10x 10x 200m départ 1*20 VMA 19: 8x 10x 200m départ 1*30	Séance 2	Endurance 1 40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2) Endurance 2
tervalles deup: 1'40' - 2' (TE & G1) deup: 2' - 2'30" (G2 & G3) 5% VMA emaine 29/12 tervalles	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'0 (64'7100) + 6x 200m en 60" Défi de la bûche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'40 (22'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'10 (25'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'50 - 5' (29'30'7100) VMA 14: 9x 1000m en 4'50 - 5' (29'30'7100) VMA 14: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 14: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 15: 9x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 11: 8x 1000m en 5'10 - 5'20' (31'32'7100) VMA 11: 8x 1000m en 6'640 (36'-40'7100) EEFI du Présidenti!!! VMA 20: 10x 10x 200m départ 1'10 VMA 19: 10x 10x 200m départ 1'10 VMA 19: 10x 10x 200m départ 1'20 VMA 16: 9x 10x 200m départ 1'20 VMA 16: 9x 10x 200m départ 1'20	Séance 2	Endurance 1 40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2) Endurance 2
Semaine 22/12 Intervalles Récup : 140° - 2' (TE & G1) Récup : 2' - 2'30" (G2 & G3) IS% VMA Semaine 29/12 Intervalles Séries= 2min30	VMA 12: 5 x 400m en 2' (30'7100) + 6x 200m en 56" VMA 11: 5 x 400m en 2'06 (34'7100) + 6x 200m en 60" Defi de la boche - NOEL VMA 20: 12x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 19: 12x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 18: 10x 1000m en 3'30 (21'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'90 (22'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'90 (22'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'90 (25'7100) VMA 16: 10x 1000m en 4'90 - 5' (25'7100) VMA 13: 9x 1000m en 4'90 - 5' (29'7100) VMA 14: 9x 1000m en 4'90 - 5' (34'730'7100) VMA 14: 9x 1000m en 5' 10 - 5' 20" (31'732'7100) VMA 15: 9x 1000m en 5' 40 (36'740'7100) VMA 16: 10x	Séance 2	Endurance 1 40' à 1h Z1 (20' à 30' en Z2) Endurance 2