

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					
Lundi	15 janvier	VMA	Endurance 3x1400-3x1000-3x600 r=200 - <i>Coubertin</i>	Baptiste	Lampe conseillée
Jeudi	18 janvier	Seuil	Et ça accélère encore 15' @ MP ; 10' @ 21 HMP - 5' @ 10k ; 2' @ max	Etienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 2					
Lundi	22 janvier	Vitesse	Vitesse à plat 15x30s@120%VMA -r=30" marche	Rémy	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	25 janvier	VMA	Oeuf au plat 6-10x 300m faux plat montant - <i>Ecublens</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 3					
Lundi	29 janvier	VMA	Pyramides 2 x (30" - 1' - 1'30 - 2' - 2'30 - 2' - 1'30 - 1' - 30") - <i>St. Sulpice</i>	Baptiste	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	1 février	Resistance	Résistance 4x7'@85%VMA - r=2'	Rémy	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 4					
Lundi	5 février	Course	Test 5'000m - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe conseillée
Jeudi	8 février	VMA	La boucle est bouclée 6 à 8 x 800m - <i>Vidy</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 5					
Lundi	12 février	Résistance	Ca relance 3-4*boucle de 1,6 km vallonnée - <i>Autour de Dorigny</i>	Etienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	15 février	VMA	Pars pas trop vite 10x2'30"@95%FCM-r=1'	Rémy	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY