

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					
Lundi	13-janv.	VMA	[Toujours plus vite] - 5x400-5x300-5x200- Stade de Coubertin	Matthieu	
Jeudi	16-janv.	Seuil - VMA	[Pyramides] - (1'-2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'-1') - Parc du Bourget	Fanny	
semaine 2					
Lundi	20-janv.	VMA	[HHC: Hamster hors contrôle] - 10x400 m - Stade de Coubertin	Matthieu	
Jeudi	23-janv.	Seuil	[Reprendre les bases] - 5 à 7x 1km - Stade de Dorigny	Fanny	
semaine 3					
Lundi	27-janv.	VMA	[Court mais intense] - 4x1000 m VMA - Stade de Coubertin	Matthieu	Cross de Lausanne
Jeudi	30-janv.	Seuil	[Accélération ou Explose] - 1600-1200-1000-800-600-400-200 - Stade de Coubertin	Camille	
semaine 4					
Lundi	3-févr.	Seuil - VMA	[Préparer Payerne - court] - 4x800 - 4x400 - 4x200 - Stade de Dorigny	Matthieu	
Jeudi	6-févr.	Seuil	[Préparer Payerne] - 5x1500 @10K, r=2'30 - Stade de Coubertin	Camille	
Fin des cours					