

	<i>Date</i>	<i>Type de séance</i>	<i>Contenu de la séance</i>	<i>Coach</i>	<i>Remarques</i>
semaine 1					
Lundi	12-janv.	Pyramide	200-300-400-500-600-descente, r=1'	Matthieu M.	Lampe frontale
Jeudi	15-janv.	VO2max Côte	15x1' en côte (r=dégressif: 1'30"-1'15"-1') - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
semaine 2					
Lundi	19-janv.	Multi-filière	5x1' en côte + 5x1000m - <i>Vallée de la Jeunesse + Coubertin</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Jeudi	22-janv.	Progressif	4x800@5k-4x400@VMA-4x200@VMA+ (r=1'30"-1'-30") - <i>Dorigny</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
semaine 3					
Lundi	26-janv.	Up&Down	Fartlek très vallonné - Piscine de Renens	Arthur C.	Lampe frontale
Jeudi	29-janv.	Progressif	1600-1200-1000-800-600-400-200 - <i>Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	2-févr.	Garder la caisse	5*1000 AS5 r=1'30"	Matthieu M.	Lampe frontale
Jeudi	5-févr.	Uphill	3*30" - 3*1' - 3*1'30 - 3*2'; r=down - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille F.	Lampe frontale
Fin des examens					