

DATE	SEM	LIEU	TYPE	THEME	PROTOCOLE - Echauffement et récupération collective	DISTANCE Min / Max
07/09/2020	S37	PA		200	2 séries de 6 ou 7 répétitions de 200 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	3800 / 4400
10/09/2020		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 6 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
14/09/2020	S38	PA		300	3 séries de 3 répétitions de 300 (Récup active sur 100 m et 1 tour après les deux première série)	4100
17/09/2020		PS		30 / 30	3 séries de 6 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
21/09/2020	S39	PA		400	2 séries de 4 répétitions de 400 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	4200
24/09/2020		PS	Côtes	Vitesse Constante	3 séries de 7 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
28/09/2020	S40	PA		600	2 séries de 3 répétitions de 600 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	4800
01/10/2020		PS		30 / 30	3 séries de 7 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
05/10/2020	S41	PA		800	1 série de 4 ou 5 répétitions de 800 (Récup active sur 200 m entre chaque répétition)	3800 / 4800
08/10/2020		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 8 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
10/10/2020	S42	PA	VMA	Calcul de la VMA	09h00 - Echauffement collectif puis tours de piste jusqu'à épuisement Récupération collective ensuite	4200 / 4600
12/10/2020		PS		1000	1 série de 800 + 1000 + 800 + 1000 avec 200 m de récup entre chaque répétition ou 1 série de 4 * 1000 avec une récup de 200 m entre chaque répétition	
15/10/2020	S43	PS		30 / 30	3 séries de 8 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
19/10/2020		PS	Ludique			
22/10/2020	S44	PS	Ludique			
26/10/2020		PS	Ludique			
29/10/2020	PS	Ludique				
02/11/2020	S45	PA	VMA intensive 105 %	200	2 séries de 8 ou 9 répétitions de 200 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5600
05/11/2020		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 7 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
09/11/2020	S46	PA	VMA extensive 100 %	300	3 séries de 4 répétitions de 300 (Récup active sur 100 m et 1 tour après les deux première série)	5300
12/11/2020		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 6 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
16/11/2020	S47	PA	VMA extensive 100 %	400	2 séries de 5 répétitions de 400 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5200
19/11/2020		PS	VMA intensive 105 %	30 / 30	3 séries de 8 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
23/11/2020	S48	PA	VMA extensive 96 %	500 ou 600	2 séries de 4 répétitions de 500 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série) ou 2 séries de 4 répétitions de 600 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5800
26/11/2020		PS	Côtes	Vitesse Constante	3 séries de 7 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
30/11/2020	S49	PA	VMA extensive 94 %	800	1 série de 5 ou 6 répétitions de 800 (Récup active sur 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
03/12/2020		PS	VMA intensive 100 %	30 / 30	3 séries de 9 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
07/12/2020	S50	PA	VMA extensive 94 %	1000	1 série de 4 ou 5 * 1000 (Récup active : 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
10/12/2020		PS	Côtes	Vitesse Progressive	4 séries de 6 répétitions de côtes (Récup active : en descente ; Repos : 3')	
14/12/2020	S51	PA	VMA extensive 100% et 92 % ou 400 / 1200	400 / 1000 ou 400 / 1200	1 séries de (400 - 1000 - 400 - 1000 - 400 - 1000) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m ; 200 m ; 100 m) ou 1 séries de (400 - 1200 - 400 - 1200 - 400 - 1200) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m ; 200 m ; 100 m)	4900 / 5500
17/12/2020		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 10 répétitions de 30/30 (Récup active : 30" ; Repos : 3')	
21/12/2020	S52	PS	Ludique			
24/12/2020		PS	Ludique			
28/12/2020	S53	PS	Ludique			
31/12/2020		PS	Ludique			
04/01/2021	S01	PA	VMA intensive 105 %	200	2 séries de 8 ou 9 répétitions de 200 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5600
07/01/2019		PS	Côtes	Vitesse Constante	3 séries de 6 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
11/01/2021	S02	PA	VMA intensive 100 %	400	2 séries de 5 répétitions de 400 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5200
14/01/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 6 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
18/01/2021	S03	PA	VMA extensive 96 % ou 600	500 ou 600	2 séries de 4 répétitions de 500 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série) ou 2 séries de 4 répétitions de 600 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5800
21/01/2021		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 7 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
25/01/2021	S04	PA	VMA extensive 100% et 94 % ou 400 / 800	300 / 800 ou 400 / 800	2 séries de (300 - 800 - 300 - 800) - (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m et un tour après la première série) ou 2 séries de (400 - 800 - 400 - 800) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m et un tour après la première série)	5600 / 6000
28/01/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 7 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
01/02/2021	S05	PA	VMA extensive 94 %	800	1 série de 5 ou 6 répétitions de 800 (Récup active sur 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
04/02/2021		PS	Côtes	Vitesse Constante	4 séries de 6 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
08/02/2021	S06	PA	VMA extensive 94 %	1000	1 série de 4 ou 5 * 1000 (Récup active : 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
11/02/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 8 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
15/02/2021	S07	PS	Ludique			
18/02/2021		PS	Ludique			
22/02/2021	S08	PS	Ludique			
25/02/2021		PS	Ludique			
01/03/2021	S09	PA	VMA intensive 105 %	200	2 séries de 8 ou 9 répétitions de 200 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5600
04/03/2021		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 6 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
08/03/2021	S10	PA	VMA extensive 100 %	400	2 séries de 5 répétitions de 400 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5200

11/03/2021	S10	PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 6 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
15/03/2021	S11	PA	VMA extensive 96 %	500 ou 600	2 séries de 4 répétitions de 500 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série) ou 2 séries de 4 répétitions de 600 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5800
18/03/2021		PS	Côtes	Vitesse Constante	3 séries de 7 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
22/03/2021	S12	PA	VMA extensive 100% et 94 %	400 / 1000 ou 200 / 1000	1 série de (400 - 1000 - 400 - 1000 - 400 - 1000) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m ; 200 m ; 100 m) ou 2 séries de (200 - 1000 - 200 - 1000) (Récup. active : 100 m ; 200 m ; 100 m et 1 tour après la première série)	4900 / 6000
25/02/2021		PS	VMA intensive 110 %	45 / 30	3 séries de 6 répétitions de 45/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
29/03/2021	S13	PA	VMA extensive 94 %	800	1 série de 5 ou 6 répétitions de 800 (Récup active sur 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
01/04/2021		PS	Côtes	Vitesse Progressive	4 séries de 6 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
05/04/2021	S14	PA	Ludique	Pâques		
08/04/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 7 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
12/04/2021	S15	PS	VMA extensive 94 %	1000	1 séries de 4 ou 5 * 1000 (Récup active : 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
15/04/2021		PS	Côtes	Vitesse Progressive	5 séries de 5 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
19/04/2021	S16	PS	Ludique			
22/04/2021		PS	Ludique			
26/04/2021	S17	PS	Ludique			
29/04/2021		PS	Ludique			
03/05/2021	S18	PA	VMA intensive 105 %	200	2 séries de 8 ou 9 répétitions de 200 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5600
06/05/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 8 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
10/05/2021	S19	PA	VMA extensive 100 %	400	2 séries de 5 répétitions de 400 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5200
13/05/2021		PS	Ludique	Ascension		
17/05/2021	S20	PA	VMA extensive 96 %	500 ou 600	2 séries de 4 répétitions de 500 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série) ou 2 séries de 4 répétitions de 600 (Récup active sur 100 m et 1 tour après la première série)	5000 / 5800
20/05/2021		PS	Côtes	Vitesse Progressive	3 séries de 7 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
24/05/2021	S21	PA	Ludique	Pentecôte		
27/05/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 9 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
31/05/2021	S22	PA	VMA extensive 94 %	1000	1 séries de 4 ou 5 * 1000 (Récup active : 200 m entre chaque répétition)	4800 / 5800
03/06/2021		PS	Côtes	Vitesse Constante	3 séries de 8 répétitions de côtes (Récup. active : en descente ; Repos : 3')	
07/06/2021	S23	PA	VMA extensive 100% et 92 %	400 / 1000 ou 400 / 1200	1 séries de (400 - 1000 - 400 - 1000 - 400 - 1000) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m ; 200 m ; 100 m) ou 1 séries de (400 - 1200 - 400 - 1200 - 400 - 1200) (Récup active : 100 m ; 200 m ; 100 m ; 200 m ; 100 m)	4900 / 5500
10/06/2021		PS	VMA intensive 110 %	30 / 30	3 séries de 7 répétitions de 30/30 (Récup. active : 30" ; Repos : 3')	
14/06/2021	S24	PS	Ludique			
17/06/2021		PS	Ludique			
21/06/2021	S25	PS	Ludique			
24/06/2021		PS	Ludique			