

microcycle estival	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
du 10-août  au 16-août	Aérobic / RM  footing 15' échauffement  10 x 100m r = 1' tps : 18"  Abdos/Gainage 10'  étirements	Repos	Sprint /1/2 fond  footing 10' échauffement  (5x30m)+(4x40m)+ (3x50m) r = 2'30 R = 5' ou VMA 2 x (7 x 200m) r = 45" R = 4'	Repos	CAL  footing 10' échauffement  200m+300m+400m+ 300m+200m r = 3'/4'/5'/4'  10' rac étirements	Repos	Côtes  Footing 10' échauffement  séance de côtes  2 x (5 x 40m) en côtes r = marché R = 3'  10' rac étirements
du 17-août  au 23-août	Aérobic / RM  footing 15' échauffement  2 x (8 x 30"/30") r = 3'  Abdos/Gainage 10'  étirements	Repos	Sprint /1/2 fond  footing 10' échauffement  150m+120m+100m r = 5'  ou (400+300+200+100)x3 r = 1'15"/1'/45" R = 3'	Repos	CAL  footing 10' échauffement  250m+500m+250m r = 3'/6'  10' rac étirements	Repos	Côtes  Footing 10' échauffement  séance de côtes  3 x (5 x 30m) en côtes r = marché R = 3'  10' rac étirements
du 24-août  au 30-août	VMA  footing 10' échauffement  fartlek 8 x 1'/1'  10' rac étirements	Repos	Sprint /1/2 fond  footing 10' échauffement  (3x50m)+(3x30m) r = 2'30 R = 5' ou 2 x (8 x 150m) r = 100m trot R = 3'	Repos	CAL  footing 10' échauffement  5 x 200m r = 3'  10' rac étirements	Repos	Côtes  Footing 10' échauffement  séance de côtes  10 x 80m en côtes r = trottée  10' rac étirements  entretien Général