

Direction Aubergenville - 5/10km S6 du 9 mars au 15 mars 2026															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Facultative		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing Récup Courses			Allures Mixtes Progressives			Footing			Chgt d'allures Mixtes			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing Souple 40'			Ech 25' (footing+gammes) 800m 85% vma r=200m trot - 2x400m 90% vma r=100m trot - 600m 90% vma r=200m trot - 2x300m 95% vma r=100m trot - 400m 95% vma r=200m trot - 2x200m 100% vma r=100m trot - 200m 100% vma r=100m trot - 2x100m 105% vma r=100m trot + Bonus (Gpe 3 et 4 après 200m trot) 800m 85% vma r= 200m trot + 200m vite + ra			Footing EF			Footing 24' + 15' 80% vma r = footing 3' + 10' 85% vma r = footing 2' + 5' 90% vma r = footing 1'30'' + 1' 100% vma + ra 5'			Footing Long EF 1h10' à 1h30'		
Volume séance	00:40:00			01:05:00			00:45:00			01:06:00			01:30:00		
Volume semaine	05:06:00														
S7 du 16 mars au 22 mars 2026															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Séance 3	Facultative	Séance 4	Séance 4	Séance 3	Séance 5	Facultative	
Objectifs	Footing/Rm			Al. Spé			Footing			Al. Spé			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) 200m/400m/800m/1000m *al.5km-10km r=100-100-200m trot R=2'30" marche/trot + *1200m al.10km (*gpe 4 et 3) r=2' trot +1000m/800m/400m/200m *al.5km-10km r=2'/1'30"/1' trot + Ra (*Gp1,Gp2,Gp3 Al.10km et Gp4 Al.5km)			Footing EF			Footing 23' + acc. Prog. 4x20"/40" 5 à 7 x800m al. Objectif en étant bien relaché (5-10km) R=2' footing + ra x'			Footing Long EF 1h10' à 1h15'		
Volume séance	00:40:00			01:10:00			00:45:00			01:05:00			01:10:00		
Volume semaine	04:50:00														
S8 du 23 mars au 29 mars 2026															
Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3	Facultative		Séance 4	Séance 3	Facultative	Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing			Vma Extensive			Footing			Mise en Jambes (veille de course)			5km et 10 km d'Aubergenville		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Ech 25' (footing+gammes) + 6*à 10x300m 90% vma r=100m trot + Ra (*Gp1x6-7/Gp2x7-8/Gp3x8-9/Gp4x9-10)			Footing EF			Footing 22' + acc. Progr. 5x20"/40" + 500m al.Cible + footing x'			 		
Volume séance	00:40:00			00:40:00			00:50:00			00:35:00					
Volume semaine	02:45:00														

Les Groupes – Vma

- Gpe 1 – Vma 11-13km/h
- Gpe 2 – Vma 14-15km/h
- Gpe 3 – Vma 16-17km/h
- Gpe 4 – Vma 18-20 km/h

5 séances

4 séances

3 séances