

**Direction Poissy-Guerville-Rueil S9 du 30 mars au 5 avril 2026**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing souple			Al. Mixtes			Footing			Tempo/Côtes			SL		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing Récup 30'-40'			Ech 25' (footing+gammes) <b>2 x( 600-400-200-400-600m )</b> 90-95-100-95-90% vma r=200m-100m-100m-100m <u>trot</u> R=3' marche+trot + * <b>1000m</b> al.10km (*gpe 4 et 3) + Ra (à adapter en fonction de la fatigue)			Footing EF			footing 25' + <b>12' Tempo Léger</b> (entre 75-80% vma) r= <u>footing</u> 3' + <b>Côtes longues 4 à 6 x 1'</b> au train r=d r= <u>footing</u> 3' + <b>6' Tempo Soutenu</b> (entre 80-85% vma) + Ra 7'			Footing Long EF 1h10' à 1h30'		
Volume séance	00:35:00			01:10:00			00:50:00			01:08:00			01:15:00		
Volume semaine	04:58:00														

- 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

**S10 du 6 avril au 12 avril 2026**

Séances	Séance 1	Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 2	Séance 2	Séance 3			Séance 4	Séance 3		Séance 5	Séance 4	Séance 3
Objectifs	Footing			<b>TEST VMA</b>			Tempo Progressif			Mise en Jambes (veille de course)			<b>Compétitions</b>		
Infos 5 séances = jaune 4 séances = vert 3 séances = orange	Footing 40'			Après le dernier Test en Octobre 2025, il est intéressant de voir votre évolution et de positionner la vma par rapport au dernier chrono. C'est aussi un 1er test pour les nouveaux arrivants. Un test vma ne fatigue pas plus qu'une séance dans une semaine d'avant course, car l'effort intensif reste très court !!			Footing 30' + <b>10' Tempo progressif</b> (75 à 85% vma) + footing 6'			Footing 30' + acc. progressives <b>5x20"/40"</b>			Sans oublier un ech. Minimum !!		
Volume séance	00:40:00			00:30:00			00:46:00			00:35:00					
Volume semaine	02:31:00														

- 5 séances
- 4 séances
- 3 séances

- 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