

CROSS LON ET 10 KM NATURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/11/2024	FOOTING 30' + RENFO/TECHNIQUE + 8 X 100m	2 x (6 x 400m) R 1' ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	5x 1000m R 2'30	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS
02/12/2024	FOOTING 30' + RENFO/TECHNIQUE + 8 X 100m	2 x (5 x 500m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	SPE CROSS 15"/5'/4'/4'/2 PARCOURS CROSS R 30"/2'30/2'/2	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS
09/12/2024	FOOTING 30' + 6 x 100m	13x400m R 1' sur place	FOOTING SOUPLE OU REPOS	SPE CROSS 30"/8'/6'/ 4'/2' PARCOURS CROSS R 30"/3/2'30/2'	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	SORTIE 1H INCLUS 4 x 4' R 3'
16/12/2024	FOOTING 30' + RENFO	15x400m R 100m	FOOTING SOUPLE OU REPOS	SPE CROSS 45"/10'/8'/ 6'/2' PARCOURS CROSS R 30"/3'/3'/2'30	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	SORTIE 1H05 INCLUS 4 x 5' R 3'

CROSS LONG ET 10 KM NATURE	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/12/2024	FOOTING 40' + RENFO	4X (100/200/300/400/ 300/200/100) R 100m ET 3'	REPOS	7x4' TERRAIN CROSS ROULANT R 2'30	REPOS	FOOTING 20' + GAMMES 8 x 30" EN COTES RECUP DESCENTE MARCHE	SORTIE 1H
30/12/2024	FOOTING 45' + RENFO	2 x (8 x 300m) R 100m ET 3'	REPOS	6 x (2'+ 1') TERRAIN CROSS R 30" ET 2'	REPOS	VEILLE DE COURSE	COURSE DE 10 KM OU CROSSE
06/01/2025	FOOTING 50' + RENFO	2 x (10 x 300m) R 100m ET 3'	REPOS	6 x (4'+1'30) TERRAIN CROSS R 2' ET 2'	REPOS	FOOTING 20' + GAMMES 10 X 30" cotes	REPOS
13/01/2025	FOOTING 40' + RENFO	3x 1000m ou 3x3' TERRAIN CROSS ROULANT OU PISTE R 2'30	REPOS	2x (5x200m) R 100m et 3'	REPOS	VEILLE DE COURSE	COURSE DE 10KM OU CROSS

OBJECTIF 21KM DE HYERES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20/01/2025	REPOS	REPOS	FOOTING SOUPLE OU REPOS	5 x 1200m R 2'30	REPOS	FOOTING LIBRE	SORTIE 15 KM INCLUS 3 x 8' R 3'
27/01/2025	REPOS	2 x (10 x 300m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	3 x 2000m R 3'	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 15 KM INCLUS 3 x 10' R 3'
03/02/2025	FOOTING 1H	9X400m 8 X 300m R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	1500 + 1000m/500m + 1500m/1500m R 1' ET 3'	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 16 KM INCLUS 4 x 8' R 3'
10/02/2025	FOOTING 1H05	8 x 500m 8X300m R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	1000m/2000m/3000/ 1000m ALLURE SEMIE dernier 1000 allures 10 R 3'	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 17 KM INCLUS 3 x 12' R 3'

OBJECTIF 21 KM DE HYERES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17/02/2024	FOOTING 1H10	2 x (8 x 400m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	4 x 1500m ALLURE SEMIE 2X1000 ALLURE 10 KM R 3'	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	SORTIE 17 KM INCLUS 3 x 15' R 5'
24/02/2025	FOOTING 1H	2 x (7 x 500m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	3000m/2500m/ 2000m/allure semie 1500m allures 10 R 3'/4'/3	REPOS	FOOTING 40'	SORTIE 17 A 20 KM INCLUS 4x 12' R 3'
03/03/2025	FOOTING 55'	2000/3000m/3000m 2000m R 2'30/3'/3' ALLURE SEMIE	REPOS	2 x (7 x 300m) R 100m ET 3'	FOOTING 30' + RENFO	FOOTING 1H05	REPOS
10/03/2025	REPOS	FOOTING 45' INCLUS 4 x 1000 R 3' ALLURE SEMIE MARATHON	REPOS	25' FOOTING + 6X200 R100	REPOS	VEILLE DE COURSE	21 KM DE HYERES

DECOUVERTE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/11/2024	REPOS	2 x (6 x 400m) R 1' ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	5x (500+500m) R1' ET 2'30	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS
02/12/2024	REPOS	2 x (5 x 500m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	SPE CROSS 15"/6'/4'/2'/ PARCOURS CROSS R30"/2'30/2'	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS
09/12/2024	REPOS	FOOTING + TECHENIQUE	FOOTING SOUPLE OU REPOS	13x400 R 1' SUR PLACE	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS
16/12/2024	FOOTING 30' + RENFO	FOOTING + TECHENIQUE	FOOTING SOUPLE OU REPOS	SPE CROSS 45"/8'/6'/4'/2' PARCOURS CROSS 30"/3'/3'/2'30	REPOS	FOOTING 40' TERRAIN VALLONNE	REPOS

DECOUVERTE	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/12/2024	FOOTING 30' + RENFO	5x4' ROUTE R 2'30	REPOS	4X (15"/30"/1'/1'30/ 1'/30"/15") R 100m ET 3'	REPOS	FOOTING 20' + GAMMES 8 x 30" EN COTES RECUP DESCENTE MARCHE	SORTIE 1H
30/12/2024	FOOTING 35' + RENFO	2 x (8 x 300m) R 100m ET 3'	REPOS	6 x (2'+ 1') Terrain cross R 30" ET 2'	REPOS	VEILLE DE COURSE	COURSE DE 10 KM OU CROSSE
06/01/2025	FOOTING 40' + RENFO	2 x (8 x 300m) R 100m ET 3'	REPOS	4 x (4'+1'30) CROSS vallonner R 2' ET 2'	REPOS	FOOTING 20' + GAMMES 10 X 30" COTES	REPOS
13/01/2025	FOOTING 40' + RENFO	3x 1000m OU 3x3' TERRAIN CROSS ROULANT R 2'30	REPOS	2x (5x200m) R 100m ET 3'	REPOS	VEILLE DE COURSE	COURSE DE 10KM OU CROSS

DECOUVERTE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20/01/2025	REPOS	REPOS	FOOTING SOUPLE OU REPOS	5 x 1000m R 2'30	REPOS	REPOS	SORTIE 1h05 ROUTE OU TRAIL
27/01/2025	REPOS	3 x 2000m R 3' ROUTE	FOOTING SOUPLE OU REPOS	2 x (8 x 300m) R 100m ET 3' objectif avoir un peu de réserve et finir très fort le dernier 50m	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 1h10 ROUTE OU TRAIL
03/02/2025	SEANCE TECHNIQUE OU REPOS	7X400m 7X 300m R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	1000 + 1000m/500m + 1500m/1000m R 1' ET 3'	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 1h15 ROUTE OU TRAIL
10/02/2025	SEANCE TECHNIQUE OU REPOS	1000m/1500m/2500/ 1000m ROUTE R 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	7 x 500m 7X300m R 100m ET 3' vite relâcher vite (VRV)	REPOS	FOOTING 40' TERRRAIN VALLONNE	SORTIE 1h20 ROUTE OU TRAIL

DECOUVERTE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17/02/2024	SEANCE TECHNIQUE OU REPOS	2 x (8 x 400m) R 100m ET 3'	FOOTING SOUPLE OU REPOS	3x 1500m ALLURE SEMIE 2X1000 ALLURE 10 KM R 3'	REPOS	FOOTING 40'	SORTIE 1h25 ROUTE OU TRAIL
24/02/2025	SEANCE TECHNIQUE OU REPOS	2 x (6 x 500m) R 100m ET 3' relâcher/vite/ relâcher/vite exemple (100/300/50/50)	FOOTING SOUPLE OU REPOS	2500m/2500m/ 2000m/1000m R 3'/4'/3	REPOS	FOOTING 40'	SORTIE 1H30 ROUTE OU TRAIL
03/03/2025	SEANCE TECHNIQUE OU REPOS	2000/2500m/2500m 2000m R 2'30/3'/3' ALLURE SEMIE	REPOS	2 x (6 x 300m) R 100m ET 3'	REPOS	FOOTING 45' + RENFO	REPOS
10/03/2025	REPOS	FOOTING 45' INCLUS 3 x 1000 R 3' ALLURE SEMIE MARATHON	REPOS	25' FOOTING + 5X200 R100	REPOS	VEILLE DE COURSE	HYERES