

Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 04 octobre au 30 décembre 2025)

Semaine	Jour	Date	Programme développement VMA (Vitesse Maximum Aérobie)	Lieu
45	Mardi	04/11/25	* 8 x 1'30 – 45"	
	Mercredi	05/11/25	Séance raid dans le pentu – 2 blocs de 15'	Jasseron Parking de la Mairie
	Jeudi	06/11/25	* 2 séries de 8 x 30" – 30" (récup 2')	
	Dimanche	09/11/25	Trail des Roches au Challenge VM ou 1h de footing (non encadré)	Poncin
46	Mardi	11/11/25	Férié	
	Mercredi	12/11/25	Séance en descente – bloc de 25'	Parking du Col de France
	Jeudi	13/11/25	* 2 série de 8 x 45" – 45" (récup 2')	
	Sa ou Di	15/11/25	1h15' de footing (non encadré)	
47	Mardi	18/11/25	* 6 x 3' – 1'30	
	Mercredi	19/11/25	Tour des vignes – 2 blocs de 15' ou montée des 12h – bloc de 30'	Ceyzériat Collège
	Jeudi	20/11/25	Endurance + fartleek (5 accélérations) + soirée Beaujolais	
	Sa ou Di	22/11/25	1h15' de footing sur terrain valloné (non encadré)	
48	Mardi	25/11/25	* 10 x 1'30 – 45"	
	Mercredi	26/11/25	Travail en montée avec changement d'allure – bloc de 25'	Ceyzériat Parking Ecole Cascade
	Jeudi	27/11/25	Endurance + fartleek (5 accélérations)	
	Sa ou Di	29/11/25	1h de footing (non encadré)	
49	Mardi	02/12/25	* 5 x 4' – 2'	
	Mercredi	03/12/25	Tour de la cascade bloc de 25'	Ceyzériat Parking Ecole Cascade
	Jeudi	04/12/25	* 10 x 45" en côte	
	Sa ou Di	06/12/25	1h de footing (non encadré)	
50	Lundi	08/12/25	Course des lumières pour info	Châtillon sur Chalaronne
	Mardi	09/12/25	* 8 x 2' – 1'	
	Mercredi	10/12/25	Sablier 2 x15'	Les Conches
	Jeudi	11/12/25	Endurance et marches d'escaliers en centre ville de Bourg (Glorieuses et Illuminations)	Champ de foire
	Sa ou Di	13/12/25	1h15' de footing (non encadré)	
51	Mardi	16/12/25	* 3 x 3', 2', 1' avec récup 1'30 entre chaque accélération	
	Mercredi	17/12/25	Parcours cross bloc de 20'	Mairie de Jasseron
	Jeudi	18/12/25	* 2 série de 6 x 45" – 30" (récup 2') + soirée de Noël	
	Sa ou Di	20/12/25	1h de footing sur terrain valloné (non encadré)	
52	Lundi	22/12/25	Footing 1h + renfo	Stade de foot Ceyzériat
	Mardi	23/12/25	* 12 x 30" – 30"	
53	Lundi	29/12/25	Urban trail 45' + apéro	Parking de la Panouille Ceyzériat
	Mardi	30/12/25	Endurance	

* Toutes les séances de fractionné sont précédées de 20' d'échauffement et suivies de 10' de récupération à faible allure

Les séances du week-end permettent d'augmenter le volume d'entraînement hebdomadaire tout en facilitant la récupération entre les 2 séances de fractionné de la semaine