

Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 1^{er} septembre au 29 octobre 2026)

Semaine	Jour	Date	Programme	Lieu
36	Mardi	01/09/26	Reprise en endurance	Champataule – Lac de la Vernay
	Mercredi	02/09/26	Relais 2 blocs x 15'	Jasseron Mairie
	Jeudi	03/09/26	Endurance + Fartlek	
	Week-end	05/09/26	La Ronde des Grangeons - trails 10km, 17km, 35.5 km -	Ambérieu en Bugey Challenge VM
37	Mardi	08/09/26	2 séries 6 x 30''/30'' récup 1'30 entre les séries	Chemin du loup
	Mercredi	09/09/26	Blocs montées/descentes 2 x 15'	Collège Ceyzériat
	Jeudi	10/09/26	2 séries 4 montées récup en descente et 2' entre les séries	Chemin du Moulin Peloux
	Week-end	11/09/26	Biz'night – 6,8km, 12,4 km	Biziat
38	Mardi	15/09/26	2 séries de 3 x 800 m récup 1'30 et 2' entre les séries	Chemin des Bornes
	Mercredi	16/09/26	1 bloc de 30'	Chapelle des Conches
	Jeudi	17/09/26	2 séries 6 x 45''/45'' récup 2' entre les séries	Cimetière
	Week-end	20/09/26	Grand Fond Bressan : semi-marathon, 10 km + nouveauté 2026 avec une course de 5 km	Saint-Just
39	Mardi	22/09/26	Pyramide 30'' – 1' – 1'30 – 2' – 2'30 – 2' – 1'30 – 1' – 30'' 1ère récup à 30'' et ensuite toutes à 1'	Entre So Club et Rond point du CPA
	Mercredi	23/09/26	2 blocs de 15' (Escaliers)	Parking Cascade Ceyzériat
	Jeudi	24/09/26	2 séries 5 montées récup en descente et 2' entre les séries	Chemin du Moulin de Champagne
	Week-end	26/09/26	Les Foulées du Château – nature 18km, route 10km, et 4.8 km	Attignat
40	Mardi	29/09/26	3 x 1000 m récup 1'	Tour des stades
	Mercredi	30/09/26	1 bloc de 30' montées/descentes/squats	Collège Ceyzériat
	Jeudi	01/10/26	Endurance + Fartlek	La Perrinche -Les Feuilles
	Week-end	04/10/26	La Jasseronnaise – trails 9km, 20km, 42km	Jasseron
41	Mardi	06/10/26	2 séries 5 x 1'/45'' récup 2' entre les séries	Chemin de Baratier Curtaringe
	Mercredi	07/10/26	1 bloc de 30' montée des sapins	Ceyzériat Stade de foot
	Jeudi	08/10/26	2 blocs de 10' à la libellule récup 2' entre les blocs	Aire de jeux
	Week-end	11/10/26	La Seillonnaise : course nature 10km, 17 km	Bourg en Bresse Challenge VM
42	Mardi	13/10/26	1 série de 6 montées récup descente	Montée des Greffets
	Mercredi	14/10/26	Travail en descente 2 blocs de 15'	Col de France
	Jeudi	15/10/26	3 x 2000 m récup 2'	Quartier Jayr (la charrue)
	Week-end	17/10/26	Les Foulées du Logis – 5km, 10km	Confrançon
18/10/26		Relais octobre rose – 15km	Bourg en Bresse	
43	Mardi	20/10/26	3 séries 5 x 45''/30'' récup 2' entre les séries	Lotissement du Véto
	Mercredi	21/10/26	Pyramide 2 x 15'	Chapelle des Conches
	Jeudi	22/10/26	Apéro Run organisé par Running Set	RDV chez Versaud à 19h15
	Week-end	24/10/26	12 heures de Ceyzériat – trail	Ceyzériat
44	Mardi	27/10/26	2 x 3000 m récup 2'	Chemin du loup / Local VM / Chemin de l'Industrie
	Mercredi	28/10/26	Tour complet 1 x 30'	Parking Cascade Ceyzériat
	Jeudi	29/10/26	Pyramide 30'' – 1' – 1'30 – 2' – 2'30 – 2' – 1'30 – 1' – 30'' 1ère récup à 30'' et ensuite toutes à 1'	Rond Point Bérodiér / Village

Les RDV du mardi et jeudi sont prévus au local VM pour un départ à 18h30

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