

Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 03 mars au 03 mai 2026)

Semaine	Jour	Date		Lieu
9	dimanche	01/03/26	Semi et 10km de Bourg (Challenge VM)	
10	mardi	03/03/26	Endurance + Fartlek	Lingeat Baratier Curtaringe
10	mercredi	04/03/26	Boucle de 30mn (travail en montée)	Ceyzériat Cascade (parking école)
10	jeudi	05/03/26	2 séries de 4 montées avec récup en descente et 2mn entre les séries	Moulin de Champagne
10	dimanche	08/03/26	Pour info Pérouges / St Bernard	Voir site Aincourir
11	mardi	10/03/26	2 séries de 6 x 200m (récup 100m) et 2mn entre les séries	Chemin du loup
11	mercredi	11/03/26	4x10mn (sprint et descentes)	Collège de Ceyzériat
11	jeudi	12/03/26	2 séries de 4 descentes avec récup en montée et 2mn entre les séries	Moulin Peloux
11	dimanche	15/03/26	Pour info Coligny / Villars les Dombes	Voir site Aincourir
12	mardi	17/03/26	2 séries de 5 montées avec récup en descente et 2mn entre les séries	Chemin des Crets
12	mercredi	18/03/26	Boucle 30mn au lavoir des Combes	Mairie Jasseron
12	jeudi	19/03/26	6 x 800 m avec recup 1mn30	Chemin des bornes
12	dimanche	22/03/26	Pour info Chatillon en Michaille	Voir site Aincourir
13	mardi	24/03/26	2 séries de 6 x 45/30 avec récup 2mn entre les séries	Cimetière
13	mercredi	25/03/26	2 blocs de 15 mn avec récup 3mn (travail en descente)	Chapelle des Conches
13	jeudi	26/03/26	2 séries de 4 montées avec récup en descente et 2mn entre les séries	Chemin de la nationale
13	dimanche	29/03/26	Pour info Veyziat / Chaveyriat	Voir site Aincourir
14	mardi	31/03/26	4 boucles à Vacagnole avec récup 2mn entre chaque boucle	Départ Chemin des Jardins
14	mercredi	01/04/26	Parcours cross 15mn - 10mn – 5mn	Collège de Ceyzériat
14	jeudi	02/04/26	2 séries 4 x 1 tour du lotissement avec récup 1mn et 2mn entre les séries	Véto (rue des mûriers)
14	samedi	04/04/26	Marathon Relais de La Roche Vineuse (71)	
15	mardi	07/04/26	Fartlek (accélération dans toutes les montées)	Cimetière St Denis lès bourg
15	mercredi	08/04/26	bloc de 30mn sur circuit	Mairie Jasseron
15	vendredi	10/04/26	Saint Jean sur Veyle (Challenge VM)	Voir site Aincourir
15	jeudi	09/04/26	Travail en côtes 2 séries de 4 x (50m récup descente +100m récup descente +150m récup descente) et 2mn entre les séries	Marillat
15	dimanche	12/04/26	Pour info Journans	Voir site Aincourir
16	mardi	14/04/26	2 x 3000m récup 2mn	Chemin du loup + Tour des stades
16	mercredi	15/04/26	3 blocs de 10mn avec 3mn de récup (travail en descente)	Collège de Ceyzériat
16	jeudi	16/04/26	Fractionné en descente bloc de 15 mn	Chez Marie
16	samedi	18/04/26	Pour info St Rémy	Voir site Aincourir
16	dimanche	19/04/26	Pour info Bourg Ekiden / Vaux en Bugey	Voir site Aincourir
17	mardi	21/04/26	Pyramide 1'30 - 2' - 2'30 - 2'30 – 2' - 1'30 récup 50 % du temps d'effort	Chiniard- CPA
17	mercredi	22/04/26	2 blocs de 15 mn avec 4mn de récup (sablier complet)	Chapelle des Conches
17	jeudi	23/04/26	2 séries de 4 montées avec récup en descente et 2mn entre les séries	Voie verte Attignat
17	dimanche	26/04/26	Châtillon sur Chalaronne (Challenge VM)	Voir site Aincourir
18	mardi	28/04/26	2 séries de 5 montées avec récup en descente et 2mn entre les séries	Moulin Peloux
18	mercredi	29/04/26	bloc de 15mn (travail de descente avec récup en montée) + 5mn de gainage + 15 mn (40 "sprint et 20" squat)	Ceyzériat Cascade (parking école)
18	jeudi	30/04/26	Sortie nature	Bois de Polliat
18	vendredi	01/05/26	Foissiat (Challenge VM)	
18	dimanche	03/05/26	Pour info Douvres	

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