

## Semaine 37

11 sept au 17 sept 2017			Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + Ldroites	Footing 40'	Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + Ldroites		sortie TER footing 1h
-------------------------	--	--	--	-------------	--	--	-----------------------

## Semaine 38

18 sept au 24 sept 2017		Footing 40-45'	Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + (2x8) 30"/30"	Footing 40-45'	Footing facile 30-35' + 10' PPS + escaliers + cotes (2x5/6) de 120m		regroupement Pouillot 30' + pps + (2/3 fois 4'/2' soutenue avec 2'/2' trotter) + 10' lent
-------------------------	--	----------------	---	----------------	---	--	---

## Semaine 39

25 sept au 1 Oct 2017		Footing 40-45'	Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + farleck (30"/1'/2'/3'/2'/1'/30'') 2 séries	Footing 50'	Footing facile 30-35' + 2 km allure soutenue + 10' PPS + Ldroites		relais CAMORS ou Footing + pps + 4/5 Fois 3' soutenue nature (R'2)+ 10' lent
-----------------------	--	----------------	--	-------------	---	--	--

## Semaine 40

2 oct au 8 Oct 2017		Footing 40-45'	TEST VMA		Suite TEST VMA ET footing 30'/pps +(30'' valeur vma)en metres x 12/15		Footing facile 35'/40' + 10' PPS + escaliers + cotes (2x6/8) de 120m
---------------------	--	----------------	----------	--	---	--	--

## Semaine 41

9 oct au 15 Oct 2017		Footing 40-45'	Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + (500/800/300) sur plateau 2 a 3 séries R 1'30/2'/4		Footing reprise facile 30-35' + 10' PPS + (2'/2') R 3' et r1' : 3 séries		Footing facile 35'/40' + 10' PPS + escaliers + cotes (2x6/8) de 120m
----------------------	--	----------------	--	--	--	--	--

## Semaine 42

16 oct au 22 Oct 2017		Footing 40-45'	Confirmation VMA : 8 à 15 x 200m selon niveau récup 100m active (100/105% VMA)		footing facile 35'/40' + 10' PPS + escaliers + cotes (2x6) de 120m		Footing facile 50'/1 h
-----------------------	--	----------------	--	--	--	--	------------------------

## Semaine 43

23 oct au 29 Oct 2017		Footing 40-45'	Footing facile 30-35' + 10' PPS + (4/5 fois 1000 allure 85%-90% VMA ) R 3'		Footing facile 30-35' + 10' + 5' allure spécifique 80% et 85% Pour 10 km		Footing facile 50'/1 h
-----------------------	--	----------------	--	--	--	--	------------------------

## Semaine 44

30 oct au 6 nov 2017		Footing 40-45'	VMA courteTRI : 4 à 6:8- 300/ 200m récup 100m active (100/105% vma)		Footing facile 30-35' + 10' allure spécifique du 10 km 80% et 8 lignes droites		10 km TAULE ou Footing facile 35'/40' + 10' PPS + escaliers + cotes (2x6/8) de 120m
----------------------	--	----------------	---	--	--	--	---