



#NOM?

Association Amicale des Athlètes du Lyonnais - Club affilié à la Fédération Française d'Athlétisme - n°069033

IMPORTANT : Votre semaine d’entraînement devrait respecter la règle des 80/20 : 80% de votre temps total de course en endurance 'facile' (chauffe, récup, sortie), le reste en fractionné. La plupart du temps, cela implique que vous complétiez les séances du club avec des séances hors-club de type sortie de régénération et/ou sortie longue.

N'hésitez pas à demander conseil aux entraîneurs en cas de doutes/questions.

VMA: Le nombre de fraction à réaliser est en fonction de votre état de forme du jours mais aussi de la valeur de votre VMA
VMA (pour ceux qui ne connaissent pas) = je ne peux plus du tout parler quand je cours

Lieu	Date	Contenu de la séance	indication	Nb Présents
Tête d'or	mardi 6 janvier 2026	Parcours Escaliers sur X-Rousse	Dans les escaliers de la montée des Lilas	
Gerland	mercredi 7 janvier 2026	2 x 4 x 400 m	Vma 95 à 98% - récup diagonale - 150 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 8 janvier 2026	VMA : intensive 3x (5 à 8 fois 125m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 10 janvier 2026	6 x côtes bassins (circuit)	Course challenge : Dimanche 11/01 - Cross des Pachottes	

Tête d'or	mardi 13 janvier 2026	1000-2000-3000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10	
Gerland	mercredi 14 janvier 2026	2 x 5 x 150/200 m	Vma 100 à 105% - récup 50m/ diagonale - 150 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 15 janvier 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 17 janvier 2026	Travail côtes - 2 x 5 x 20 flexions accélérations 100 m en côtes		

Tête d'or	mardi 20 janvier 2026	Parcours St Clair	Circuit un peu vallonné de 20 à 25mn, frontale obligatoire	
Gerland	mercredi 21 janvier 2026	PPG Confluence		
Tête d'or	jeudi 22 janvier 2026	VMA intensive : 3 x 7 (30s run + 30s trot)	Au stade de la Doua, au sifflet du coach	
Parilly	samedi 24 janvier 2026	4 x 1000 m	Vma 85% à 90% ou VSpécifique 10 km	

Tête d'or	mardi 27 janvier 2026	1500-2000-2500m	Au parc sur circuit plat, allure AS10	
Gerland	mercredi 28 janvier 2026	3 x 5 x 250 m	Vma 98 à 100% - récup 50m - 250 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 29 janvier 2026	VMA : 250-500-750-500-250-500-750m	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 31 janvier 2026	Fartleck 3 x 5 x 40/30	Course challenge : Dimanche 01/02 - Trail Givré	

Tête d'or	mardi 3 février 2026	Côtes 8 à 10 x 200	Dans la montée Gilliard, A/R sur 200m. Soutenu en montée et droit dans le pentu	
Gerland	mercredi 4 février 2026	4 x 600/400 m	Vma 95% - récup diagonale / 100 m	
Tête d'or	jeudi 5 février 2026	VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 7 février 2026	3 x parcours bassins avec escaliers	Parcours vallonné et travail musculaire	

Tête d'or	mardi 10 février 2026	4 x 1500m	Au parc sur circuit plat, allure AS10	
Gerland	mercredi 11 février 2026	3 x 6 x 200 m	Vma 100 à 105% - récup 50m - 200 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 12 février 2026	Myo cross max "plat"	Au stade de la Doua, 2 x (6 à 8) x (30s position squat + 125m run + 125m trot)	
Parilly	samedi 14 février 2026	4 x parcours hippodrome	Parcours vallonné	

Tête d'or	mardi 17 février 2026	Allure au train	Au parc sur circuit plat	
Gerland	mercredi 18 février 2026	3 x 500/750m	Vma 95% - récup 100 m	
Tête d'or	jeudi 19 février 2026	VMA intensive: 2 x (5 à 7 x 250m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 21 février 2026	4 x parcours université	Parcours vallonné	

Lieu	Date	Contenu de la séance	Commentaire	Nb Présents
Tête d'or	mardi 24 février 2026	2 x 3000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10	
Gerland	mercredi 25 février 2026	PPG Confluence		
Tête d'or	jeudi 26 février 2026	VMA extensive : 3 x (500/750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 28 février 2026	3 x 2000 m ou 3 x 1500 m	VS21 2000m - VS10 1500 m	

Tête d'or	mardi 3 mars 2026	4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m	Au parc sur circuit plat	
Gerland	mercredi 4 mars 2026	2 x 3 x 600m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre séries	
Tête d'or	jeudi 5 mars 2026	VMA : intensive: 2x (4 à 5x (125/250m))	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 7 mars 2026	fartleck 3 x 6 x 30/30	course challenge : Week-end Lac Majeur 10 km et 21 km	

Tête d'or	mardi 10 mars 2026	Ateliers PPG et renfo musculaire		
Gerland	mercredi 11 mars 2026	2 x 7 x 250 m	Vma 98 à 100% - récup 50m - 1 tour entre séries	
Tête d'or	jeudi 12 mars 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 14 mars 2026	5 x parcours mémorial	Parcours vallonné	

Tête d'or	mardi 17 mars 2026	Parcours Escaliers sur X-Rousse	Dans les escaliers de Soulyard et square d'à côté	
Gerland	mercredi 18 mars 2026	Test VMA VAMEVAL		
Tête d'or	jeudi 19 mars 2026	VMA : 2 x (125-250-500-250-500-250-125)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi 21 mars 2026	3 x 1700 m	VS 10 km - récup 1 mn	

Tête d'or	mardi 24 mars 2026	1000-2000-3000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10	
Gerland	mercredi 25 mars 2026	2 x 5 x 400 m	Vma 95 à 98% - récup diagonale - 150 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 26 mars 2026	Test VMA VAMEVAL		
Parilly	samedi 28 mars 2026	course challenge : Ekiden de Bron au parc de Parilly		

Tête d'or	mardi 31 mars 2026	Parcours Parc Cerisaie (rdv Place X-Rousse)	Circuit vallonné de 20 à 25mn, frontale obligatoire	
Gerland	mercredi 1 avril 2026	2 x 4 x 200/300 m	Vma 98 à 100% - récup 50m/ diagonale - 150 m entre séries	
Tête d'or	jeudi 2 avril 2026	VMA : 5 x 1mn/1mn + 6 x 45s/45s + 7 x 30s/30s	Au stade de la Doua, au sifflet du coach	
Parilly	samedi 4 avril 2026	4 parcours Chateau d'eau	VS HSP	