

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

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	Lieu	Date	Contenu de la séance	Commentaire
Tête d'or	mardi, octobre 06, 2026	Parcours Feysinne	Circuit un peu vallonné de 20 à 25mn	Tête d'or	mardi, novembre 24, 2026	4 x 1500m	Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30
Gerland	mercredi, octobre 07, 2026	Test VMA VAMEVAL		Gerland	mercredi, novembre 25, 2026	3 x 7 x 150 m	Vma 98% - récup diagonale - 150 m entre série
Tête d'or	jeudi, octobre 08, 2026	VMA : intensive 3x (5 à 8 fois 125m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, novembre 26, 2026	VMA intensive : 3 x 7 (30s run + 30s trot)	Au stade de la Doua, au sifflet du coach
Parilly	samedi, octobre 10, 2026	4 x 1000 m	Vma 90% (10km de Caluire) ou 95% - 1 mn récup	Saint-Priest	samedi, novembre 28, 2026	7 x côtes Thierry	
Tête d'or	mardi, octobre 13, 2026	Ateliers PPG et renfo musculaire		Tête d'or	mardi, décembre 01, 2026	3 x 2000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30
Gerland	mercredi, octobre 14, 2026	3 x 5 x 200 m	Vma 98% - récup 50 m - 200 m entre série	Gerland	mercredi, décembre 02, 2026	3 x 500 /750 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre série
Tête d'or	jeudi, octobre 15, 2026	VMA extensive : 3 à 4x (500/750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, décembre 03, 2026	VMA : 2 x (125-250-500-250-500-250-125)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, octobre 17, 2026	footing ou fartleck 3 x 6 x 30"/30"	Dimanche 18: course challenge à Caluire, 5 et 10km	Parilly	samedi, décembre 05, 2026	2000/1500/1000	Vma 95% - 90% - récup 1 mn
Tête d'or	mardi, octobre 20, 2026	Parcours Escaliers sur X-Rousse	Dans les escaliers de la montée des Lilas	Tête d'or	mardi, décembre 08, 2026	Parcours St Clair	Circuit vallonné de 20 à 25mn
Gerland	mercredi, octobre 21, 2026	2 x 4 x 500 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre série	Gerland	mercredi, décembre 09, 2026	2 x 6 x 300 m	Vma 98% - récup 50 m - 200 m entre série
Tête d'or	jeudi, octobre 22, 2026	VMA : 5 x 60s/60s + 6 x 45s/45s + 7 x 30s/30s	Au stade de la Doua, au sifflet du coach	Tête d'or	jeudi, décembre 10, 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, octobre 24, 2026	3 x côtes bassins avec escaliers		Parilly	samedi, décembre 12, 2026	8 x parcours Nicolas	
Tête d'or	mardi, octobre 27, 2026	Parcours Doua (cross)	Au parc sur circuit plat	Tête d'or	mardi, décembre 15, 2026	Allure au train	Circuit vallonné de 20 à 25mn
Gerland	mercredi, octobre 28, 2026	2 x 6 x 300 m	Vma 98% - récup 50 m - 200 m entre série	Gerland	mercredi, décembre 16, 2026	2 x 4 x 400 m	Vma 95% - récup diagonale - 200 m entre série
Tête d'or	jeudi, octobre 29, 2026	Myo cross max "plat"	Au stade de la Doua, 2 x (6 à 8) x (20 squat + 125m run + 125m trot)	Tête d'or	jeudi, décembre 17, 2026	4 x (4 x (125m VMA + 125m AS21) + recup)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, octobre 31, 2026	3 x 1500 m	Vma 95% - 90% - récup 1 mn	Parilly	samedi, décembre 19, 2026	3 x parcours chateau d'eau	Vendredi 18 déc: Course challenge à Roanne: Trail 8 et 15 km
Tête d'or	mardi, novembre 03, 2026	4 à 5 x1000m	Au parc sur circuit plat	Tête d'or	mardi, décembre 22, 2026	4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30
Gerland	mercredi, novembre 04, 2026	PPG Confluence		PARILLY	mercredi, décembre 23, 2026	3 x 5 x 200 m	Entraînement à Parilly 18h30 - Gerland fermé vacances scolaire
Tête d'or	jeudi, novembre 05, 2026	VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, décembre 24, 2026	Pas d'entraînement Jour férié	
Parilly	samedi, novembre 07, 2026	4 x parcours université	Week-end course challenge à Nîmes: la Veni Vici - Trail	Parilly	samedi, décembre 26, 2026	6 x côtes bassins	
Tête d'or	mardi, novembre 10, 2026	1000-1500-2000-1500-1000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30	Tête d'or	mardi, décembre 29, 2026	Parcours Fort de Montessuy	Circuit plat et herbeux de 20 à 25mn, frontale obligatoire
Gerland	mercredi, novembre 11, 2026	3 x 5 x 250 m	Vma 98% - récup 50 m - 250 m entre série	PARILLY	mercredi, décembre 30, 2026	7 x 500 m	Entraînement à Parilly 18h30 - Gerland fermé vacances scolaire
Tête d'or	jeudi, novembre 12, 2026	VMA : 2 x (250-500-750-500-250m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, décembre 31, 2026	Pas d'entraînement Jour férié	
Parilly	samedi, novembre 14, 2026	4 x parcours Daniel		Parilly	samedi, janvier 02, 2027	fartleck 3 x 6 x 30"/30"	
Tête d'or	mardi, novembre 17, 2026	Myo cross max "côte"	Dans la montée Gilliard, 2 série de 6 à 8 x (30s de Squat + 30s run + recup en descente)				
Gerland	mercredi, novembre 18, 2026	2 x 3 x 600 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre série				
Tête d'or	jeudi, novembre 19, 2026	VMA : intensive 2x (5 à 8 x 200m) R 50m	Au stade de la Doua, récup sur 50m				
Parilly	samedi, novembre 21, 2026	Fartleck 4 x 1'/45" - 5 x 40"/30" - 6 x 30"/20"					