



PLAN D'ENTRAÎNEMENT GÉNÉRAL : période du trimestre 4 (octobre-novembre-décembre) 2025

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

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	Nb Présents
Tête d'or	mardi, octobre 07, 2025	4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m	Au parc de la Feysine	
Gerland	mercredi, octobre 08, 2025	2 x 5 x 400 m	Vma 95% - récup diagonale - 150 m récup entre séries	
Tête d'or	jeudi, octobre 09, 2025	VMA : intensive 3x (5 à 8 fois 125m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi, octobre 11, 2025	4 x parcours hypodrome	Sortie club week-end : Les Grands Trail d'Auvergues à Aubusson	
Tête d'or	mardi, octobre 14, 2025	4 x 1500m		
Gerland	mercredi, octobre 15, 2025	2 x 7 x 250 m	Vma 98% - récup 50m - 1 tour entre séries	
Tête d'or	jeudi, octobre 16, 2025	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi, octobre 18, 2025	2000/1500/1500	Vma 85 à 90% - récup 1 mn	
Tête d'or	mardi, octobre 21, 2025	1000-1500-2000-1500-1000m		
Gerland	mercredi, octobre 22, 2025	2 x 4 x 500 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre séries	
Tête d'or	jeudi, octobre 23, 2025	VMA intensive: 2 x (5 à 7 x 250m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi, octobre 25, 2025	fartleck 3 x 6 x 30/30		
Tête d'or	mardi, octobre 28, 2025	Parcours Escaliers sur X-Rousse		
Gerland	mercredi, octobre 29, 2025	3 x 6 x 200 m	Vma 98% - récup 50m - 200 m entre séries	
Tête d'or	jeudi, octobre 30, 2025	VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi, novembre 01, 2025	6 x côtes bassins		
Tête d'or	mardi, novembre 04, 2025	Myo cross max "côte"		
Gerland	mercredi, novembre 05, 2025	3 x 500/750 m	Vma 95% - récup 100 m	
Tête d'or	jeudi, novembre 06, 2025	Séance Testing SPODE	Circuit urbain, frontal obligatoire	
Parilly	samedi, novembre 08, 2025	Parcours CROSS		
Tête d'or	mardi, novembre 11, 2025	Séance jour férié	Séance jour férié - 9h du mat	
Gerland	mercredi, novembre 12, 2025	7 x 150 m / 6 x 200 m / 4 x 300 m	Vma 98% - récup 50m - 200 m entre séries	
Tête d'or	jeudi, novembre 13, 2025	VMA : 5 x 1mn/1mn + 6 x 45s/45s + 7 x 30s/30s	Au stade de la Doua, récup sur la diag	
Parilly	samedi, novembre 15, 2025	3 x 1700 m	Vma 90 à 95% - récup 1 mn	
Tête d'or	mardi, novembre 18, 2025	2 x 3000m	Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30	
Gerland	mercredi, novembre 19, 2025	2 x 3 x 600 m	Vma 95% - récup 100 m	
Tête d'or	jeudi, novembre 20, 2025	4 x (4 x (125m VMA + 125m AS21) + recup)		
Parilly	samedi, novembre 22, 2025	fartleck 5 x 1'45" - 5 x 45"/30" - 5 x 30"/20"	Course Challenge dimanche 23 novembre: Les foulées Vénissiane à Vénissieux	

Lieu	Date	Contenu de la séance	Commentaire	Nb Présents
Tête d'or	mardi, novembre 25, 2025	Ateliers PPG et renfo musculaire		
Gerland	mercredi, novembre 26, 2025	3 x 5 x 250 m	Vma 98% - récup 50m - 1 tour entre séries	
Tête d'or	jeudi, novembre 27, 2025	Parcours Doua (cross)		
Saint-Priest	samedi, novembre 29, 2025	Parcours CROSS à Saint-Priest	Parking du fort de Saint-Priest - Chemin de Saint-Bonnet de Mure	
Tête d'or	mardi, décembre 02, 2025	1000-2000-3000m		
Gerland	mercredi, décembre 03, 2025	3 x 3 x 400 m	Vma 95% - récup diagonale - 150 m récup entre séries	
Tête d'or	jeudi, décembre 04, 2025	Test VMA VAMEVAL	Au stade de la Doua, au sifflet du coach	
Parilly	samedi, décembre 06, 2025	3 x parcours chateau d'eau	Course Challenge 07/12 Cross du mamelon	
Tête d'or	mardi, décembre 09, 2025	3 x 2000m		
Gerland	mercredi, décembre 10, 2025	7 x 200/300 m	Vma 98% - récup 50m	
Tête d'or	jeudi, décembre 11, 2025	VMA extensive : 3 à 4x (500/750m)		
Parilly	samedi, décembre 13, 2025	4 x parcours mémorial		
Tête d'or	mardi, décembre 16, 2025	Parcours St Clair		
Gerland	mercredi, décembre 17, 2025	2 x 500/600/750 m	Vma 95% - récup 100 m - 150m entre séries	
Tête d'or	jeudi, décembre 18, 2025	VMA : intensive 2x (5 à 8 x 200m) R 50m		
Parilly	samedi, décembre 20, 2025	fartleck 3 x 5 x 45"/30"		
Tête d'or	mardi, décembre 23, 2025	Allure au train		
PARILLY	mercredi, décembre 24, 2025	Pas d'entrainement Jour férié		
Tête d'or	jeudi, décembre 25, 2025	Pas d'entrainement Jour férié		
Parilly	samedi, décembre 27, 2025	7 x parcours Thierry		
Tête d'or	mardi, décembre 30, 2025	4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m		
PARILLY	mercredi, décembre 31, 2025	Pas d'entrainement Jour férié		
Tête d'or	jeudi, janvier 01, 2026	Pas d'entrainement Jour férié		
Parilly	samedi, janvier 03, 2026	8 x parcours Nicolas		