

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 8 juillet 2025 | Parcours Feysinne | Circuit un peu vallonné de 20 à 25mn | |
| Parilly | mercredi 9 juillet 2025 | 3 x 6 x 200 m | vma 98% - récup ligne droite | |
| Tête d'or | jeudi 10 juillet 2025 | VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 12 juillet 2025 | 7 x parcours thierry | | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 15 juillet 2025 | 2000-3000-2000m | Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30 | |
| Parilly | mercredi 16 juillet 2025 | 2 x 5 x vma ascensionnelle | montée rapide/ récup descente | |
| Tête d'or | jeudi 17 juillet 2025 | VMA : intensive: 2x (4 à 5x (125/250m)) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 19 juillet 2025 | fartleack: 3 x 5 x 45"/30" | vma 98/100% - allure lente | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 22 juillet 2025 | Allure au train | Au parc sur circuit plat | |
| Parilly | mercredi 23 juillet 2025 | 3 x 4 x 300 m | vma 98% -récup 100 m | |
| Tête d'or | jeudi 24 juillet 2025 | Myo cross max "côte" | Dans la montée Gilliard, 2 série de 6 à 8 x (30s position chaise + 30s run + recup en descente) | |
| Parilly | samedi 26 juillet 2025 | 4 x parcours Daniel | | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 29 juillet 2025 | Parcours Parc Cerisaie (rdv Place X-Rousse) | Circuit très vallonné de 20 à 25mn | |
| Parilly | mercredi 30 juillet 2025 | 6 x 600 m | vma 95% - récup 100 m | |
| Tête d'or | jeudi 31 juillet 2025 | VMA : intensive 2x (5 à 8 x 200m) R 50m | Au stade de la Doua, récup sur 50m | |
| Parilly | samedi 2 août 2025 | 4 x parcours hipodrome | Alterner à chaque tours | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 5 août 2025 | 1500-2000-2500m | Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30 | |
| Parilly | mercredi 6 août 2025 | 7 x 200/300 m | vma 98% - récup ligne droite et diagonale | |
| Tête d'or | jeudi 7 août 2025 | VMA extensive : 3 à 4x (500/750m) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 9 août 2025 | 3 x parcours chateau d'eau | | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 12 août 2025 | Parcours Escaliers sur X-Rousse | Circuit très vallonné de 20 à 25mn | |
| Parilly | mercredi 13 août 2025 | 2 x 5 x vma ascensionnelle | montée rapide/ récup descente | |
| Tête d'or | jeudi 14 août 2025 | VMA : 3 x [5à7] x (40s/20s) - R 1 min trot | Au stade de la Doua, au sifflet du coach | |
| Parilly | samedi 16 août 2025 | farleack 5 x 45"/45" - 7 x 30"/30" | | à 8H30 |
| Tête d'or | mardi 19 août 2025 | 4 x 1500m | Au parc sur circuit plat, allure AS10 ou AS21, recup entre 1mn et 1mn30 | |
| Parilly | mercredi 20 août 2025 | 3 x 6 x 200 m | vma 98% - récup ligne droite | |
| Tête d'or | jeudi 21 août 2025 | VMA : 250-500-750-500-250-500-750m | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 23 août 2025 | 3 x parcours bassins avec escaliers | | à 8H30 |

| Lieu | Date | Contenu de la séance | Commentaire | Nb Présents |
|-----------|----------------------------|--|---|-------------|
| Tête d'or | mardi 26 août 2025 | 4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m | Au parc sur circuit plat | |
| Parilly | mercredi 27 août 2025 | 3 x 3 x 400 m | vma 95% - récup 100 m | |
| Tête d'or | jeudi 28 août 2025 | 2x5 descentes 150-200 m, dans la montée Gilliard | 2x5 descentes de 150-200 m rapides sur pente 10%, remontée en EF ou marche rapide, Récup 5 minutes entre les séries | |
| Parilly | samedi 30 août 2025 | 8 x parcours Nicolas | | à 9h00 |
| Tête d'or | mardi 2 septembre 2025 | Allure au train | Au parc sur circuit plat | |
| Gerland | mercredi 3 septembre 2025 | 3 x 7 x 150 m | vma 98% - récup diagonale | |
| Tête d'or | jeudi 4 septembre 2025 | VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 6 septembre 2025 | 2 x 6 x 20 flexions + 30" côte/descente tranquille | | |
| Tête d'or | mardi 9 septembre 2025 | Ateliers PPG et renfo musculaire | Circuit plat et herbeux de 20 à 25mn | |
| Gerland | mercredi 10 septembre 2025 | 2 x 4 x 500 m | vma 95% - récup 100 m | |
| Tête d'or | jeudi 11 septembre 2025 | VMA intensive: 2 x (5 à 7 x 250m) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 13 septembre 2025 | 3 x 1500 m | vma 95/90% - récup 1 mn | |
| Tête d'or | mardi 16 septembre 2025 | 3 x 2000m | Au parc sur circuit plat | |
| Gerland | mercredi 17 septembre 2025 | 2 x 9 x 200 m | vma 98% - récup ligne droite | |
| Tête d'or | jeudi 18 septembre 2025 | VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m) | Au stade de la Doua, récup sur la diag | |
| Parilly | samedi 20 septembre 2025 | 3 x parcours Daniel / université | | |
| Tête d'or | mardi 23 septembre 2025 | Parcours St Clair | Circuit un peu vallonné de 20 à 25mn | |
| Gerland | mercredi 24 septembre 2025 | 3 x 600/750 m | vma 95% - récup 100 m | |
| Tête d'or | jeudi 25 septembre 2025 | Test VMA VAMEVAL | Au stade de la Doua, au sifflet du coach | |
| Parilly | samedi 27 septembre 2025 | fartleack 5 x 1'/45" - 5 x 45"/30" - 5 x 30"/20" | Demain 28/09 - course challenge Trail à la Chapelle de Guinchay | |
| Tête d'or | mardi 30 septembre 2025 | 1000-1500-2000-1500-1000m | Au parc sur circuit plat | |
| Gerland | mercredi 1 octobre 2025 | TEST VMA | A voir ensemble | |
| Tête d'or | jeudi 2 octobre 2025 | Myo cross max "plat" | Au stade de la Doua, 2 x (6 à 8) x (20 squat + 125m run + 125m trot) | |
| Parilly | samedi 4 octobre 2025 | AIDE AU RUN IN LYON | AIDE AU RUN IN LYON | |

