

## CYCLE I Demi-Fond

## Orientations : VMA longue, Seuil, Côtes, EF

|                                                                           | Du 31/08/2026<br>Au 06/09/2026                                                                                    | Du 07/09/2026<br>Au 13/09/2026                                                                                                           | Du 14/09/2026<br>Au 20/09/2026                                                                                                           | Du 21/09/2026<br>Au 27/09/2026                                                                   | Du 28/09/2026<br>Au 04/10/2026                                                                                                | Du 05/10/2026<br>Au 11/10/2026                                                                                   | Du 12/10/2026<br>Au 18/10/2026                                                                                                                                          | Du 19/10/2026<br>Au 25/10/2026<br>(Vacances semaine 1)                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b><br>Ile aux sports<br>18h30-20h15<br><br>Bastien<br>Laurent   | Footing 15'<br>Mobilité<br>Educatifs<br>VMA<br>PPG                                                                | <b>PPG</b><br><br>Footing 20'<br>Mobilité<br>Éducatifs / Activo'<br>PPG<br>RAC : 5'                                                      | Educatifs<br>Mobilité<br>Echauffement Vit'<br>Proprioception<br>Alignements<br>Travail de Pied<br>Récup' 5'                              | <b>VMA longue</b><br><br>Footing 25'<br>3 x 3'<br>À 95-100% VMA<br>R : 2' trottinée<br>RAC : 10' | <b>TEST</b><br><b>Anaérobie</b><br><b>Lactique</b><br>R8'<br>4x200<br>R<br>Temps de course<br>+10"                            | <b>PPG</b><br><br>Footing 15'<br>Mobilité<br>Éducatifs / Activo'<br>Circuit PPG<br>Récup' 5'                     | 30' Footing EF<br>Si compétition<br><br><b>Ou VMA courte</b><br><b>110%/105%</b><br>Footing 15'<br>Mobilité<br>4x200 r3'<br>3 x300 r3'<br>4 x200<br>RAC : 5' Etirements | <b>PPG</b><br><br>Footing 15'<br>Mobilité<br>Éducatifs / Activo'<br>Circuit PPG<br>Récup' 5'                                |
| <b>Mardi</b><br>Ile aux sports<br>18h30-20h15<br><br>Kevin<br>Laurent     | <b>VMA longue</b><br>Footing/éducatifs 15'<br>3 x 2'<br>à 95-100% VMA<br>R1'30 trottinée<br>RAC : 10'             | Educatifs<br>Mobilité<br>Echauffement Vitesse<br>Proprioception<br>Alignements<br>Travail de Pied<br>Récup' 5'                           | Footing 20'<br>Educatifs<br>VMA<br>PPG                                                                                                   | <b>Test</b><br><b>VMA</b><br>+<br>4x400m<br>Allure 90% VMA<br>R temps de course                  | <b>VMA courte</b><br><br>Footing 25'<br>Mobilité<br>3 x (3 x 300 m)<br>À 105 % VMA<br>r : 1' / R : 3'<br>RAC : 10'+ Etirement | <b>VMA longue</b><br>Footing 25'<br>3 x 3'30 à 95-100%<br>VMA<br>R : 2' trottinée<br>RAC : 10'                   | Educatifs<br>Mobilité<br>Echauffement Vitesse<br>Proprioception<br>Alignements<br>Travail de Pied<br>Récup' 5'                                                          | <b>VMA longue</b><br>Footing 20'<br>1'1/2'3'4'2'1'1'<br>R : ½ temps de course<br>RAC : 10'                                  |
| <b>Mercredi</b><br>Vaurouzé<br>17h-18h45<br><br>Brice<br>Kevin<br>Laurent | <b>PPG</b><br><br>Footing 15'<br>Mobilité<br>Éducatifs / Activo'<br>PPG<br>Récup' 5'                              | <b>Tempo 1500 m</b><br><br>Échauffement 20'<br>Gammes légères<br>7x300m à 105% VMA<br>RAC : 10'<br><br><b>RUN 2K ?</b>                   | <b>Côtes forte pente</b><br><br>(Le long du Vaurouzé)<br>Footing 20'<br>6 x montée Rond-Point<br>R en descente<br>RAC terrain souple 10' | <b>Test</b><br><b>VMA</b><br>+<br>4x400m<br>Allure 90% VMA<br>R temps de course                  | <b>Seuil</b><br><br>Footing 20' en EF<br>6'2'/6'2' (CA)<br>+<br>4'2' (JU-ES-SE)<br>6 Lignes Droites<br>RAC : 10'              | <b>Seuil</b><br><br>Footing 20' en EF<br>6'2'/8'2' (CA)<br>+<br>4'2' (JU-ES-SE)<br>6 Lignes Droites<br>RAC : 10' | <b>Tempo 800 m</b><br>Échauffement 20'<br>Gammes / Activos<br>1 km seuil<br>R 4'<br>2x300m<br>à 105%-110% VMA<br>R 5'<br>3x200m<br>à 105%-110% VMA<br>R 3'+RAC : 10'    | <b>Côtes longues</b><br>Relâchées (tramway)<br><br>Footing 15'<br>6x2min<br>R en descente<br>10' en EF                      |
| <b>Jeudi</b><br><br>Laurent                                               | Educatifs<br>Mobilité<br>Echauffement<br>Vitesse<br>Proprioception<br>Alignements<br>Travail de Pied<br>Récup' 5' | <b>VMA courte</b><br><br>Footing 20'<br>Lignes tempo 100m<br>4x30"/30" R3'<br>3x1'/1' R3'<br>4x30"/30"<br>Récup' 5'<br>Etirements au sol | <b>Seuil</b><br><br>Footing 20' en EF<br>6'2'30/4'2' (CA)<br>+<br>4'2' (JU-ES-SE)<br>+<br>6 Lignes Droites<br>RAC : 10'                  | <b>PPG</b><br><br>Footing 20'<br>Mobilité<br>Éducatifs / Activo'<br>PPG<br>Récup' 5'             | <b>Footing actif</b><br><br>45'                                                                                               | <b>Séance Côtes</b><br><br>Footing 15'<br>3x80m<br>r en descente<br>R6'<br>3x80m<br>r en descente                | <b>VMA courte</b><br><br>Footing 25'<br>Mobilité<br>2 x (6 (CA) à 8 x 200<br>m)<br>à 105 % VMA<br>r : 1' / R : 3'<br>RAC : 10' +<br>Etirements au sol                   | <b>Vitesse Placée Lancée</b><br><br>2x<br>(2x50) Fréquence r1 r4'<br>R8'<br>4x50 Amplitude r4'<br>R8'<br>4x80(2Lg+2Vir) r4' |
| <b>Vendredi</b><br><b>Muscu</b>                                           | X                                                                                                                 | X                                                                                                                                        | Hypertrophie                                                                                                                             | Hypertrophie                                                                                     | Test Force Max                                                                                                                | Isométrie                                                                                                        | Isométrie                                                                                                                                                               | Excentrique                                                                                                                 |
| <b>Samedi</b>                                                             | Footing 30' (CA) à<br>45' (JU-ES-SE-MA)                                                                           | Footing 30' (CA) à 45'<br>(JU-ES-SE)                                                                                                     | Footing actif<br>45'                                                                                                                     | Footing 45'                                                                                      | REPOS                                                                                                                         | Footing 30' (CA) à<br>45' (JU-ES-SE)                                                                             | REPOS                                                                                                                                                                   | Footing 30' (CA) à 45'<br>(JU-ES-SE)                                                                                        |
| <b>Compétition</b>                                                        | X                                                                                                                 | X                                                                                                                                        | X                                                                                                                                        | X                                                                                                | X                                                                                                                             | 11 octobre :<br>5 km La Flèche<br>(Non conseillé)                                                                | X                                                                                                                                                                       | X                                                                                                                           |
| <b>Dimanche</b>                                                           | Souplesse<br>Mobilité                                                                                             | Souplesse<br>Mobilité                                                                                                                    | Renforcement<br>Haut du corps                                                                                                            | Souplesse<br>Mobilité                                                                            | Renforcement<br>Bas du corps                                                                                                  | Souplesse<br>Mobilité                                                                                            | Renforcement<br>Haut/Bas                                                                                                                                                | Souplesse<br>Mobilité                                                                                                       |