

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 jour 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
Tête d'or	mardi 7 avril 2026	3 x 2000m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 8 avril 2026	2 x 3 x 750 m	Vma 95% - récup env. 100 m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 9 avril 2026	VMA : intensive 3x (5 à 8 fois 125m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 11 avril 2026	Challenge "Daniel POURRET" - 400 m	Stade du Rhône à Parilly

Tête d'or	mardi 14 avril 2026	2 x 3000m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 15 avril 2026	PPG Confluence	Cardio et Renforcement musculaire
Tête d'or	jeudi 16 avril 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 18 avril 2026	4 Parcours hippodrome	Allure constante sur toutes les boucles

Tête d'or	mardi 21 avril 2026	Parcours St Clair	Circuit un peu vallonné de 20 à 25mn
Gerland	mercredi 22 avril 2026	250-500-750-500-750-500-250m	Vma 95% - récup env. 100 m
Tête d'or	jeudi 23 avril 2026	VMA : intensive: 2x (4 à 5x (125/250m))	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 25 avril 2026	4 Parcours Daniel	Heure sur Piste le Vendredi 24 avril

Tête d'or	mardi 28 avril 2026	Ateliers PPG et renfo musculaire	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 29 avril 2026	3 x 8 x 150 m	Vma 100 à 105% - récup env. 50m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 30 avril 2026	Myo cross max "côte"	Dans la montée Gilliard, 2 série de 6 à 8 x (30s de Squat + 30s run + récup en descente)
Parilly	samedi 2 mai 2026	4 X 1700 m	A VS10 - récup 1'30 max / à VS21 - Récup 60" max

Tête d'or	mardi 5 mai 2026	Parcours Feysinne	Circuit plat et herbeux de 20 à 25mn
Gerland	mercredi 6 mai 2026	6 X 600 m	Vma 95% - récup env. 100 m
Tête d'or	jeudi 7 mai 2026	VMA : 3 x [5à7] x (40s/20s) - R 1 min trot	Au stade de la Doua, au sifflet du coach
Parilly	samedi 9 mai 2026	4 parcours Université	Allure constante sur toutes les boucles

Tête d'or	mardi 12 mai 2026	3000-2000-2000m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 13 mai 2026	2 x 4 x 200/250 m	Vma 105 à 100% - récup env. 50m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 14 mai 2026	VMA extensive : 3 à 4x (500/750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 16 mai 2026	5 x 15 Squats - accélérations 100 m en côtes / 5 x 10 fentes G / 10 fentes D - accélérations 100 m en côtes	Récupération sur la descente

Tête d'or	mardi 19 mai 2026	Parcours Escaliers sur X-Rousse	Dans les escaliers de Soulyard et square d'à côté
Gerland	mercredi 20 mai 2026	2 X 4 X 500 m	Vma 98% - récup env. 100 m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 21 mai 2026	VMA intensive : 3 x 7 (30s run + 30s trot)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 23 mai 2026	4 parcours Chateau d'eau	Allure constante sur toutes les boucles

Lieu	Date	Contenu de la séance	Commentaire
Tête d'or	mardi 26 mai 2026	1000-1500-2000-2500m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 27 mai 2026	2 x 8 x 250 m	Vma 100% - récup env. 50 m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 28 mai 2026	VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 30 mai 2026	4 parcours bassins avec escaliers	Travail de foulée en Montée et Descente / travail musculaire dans les escaliers

Tête d'or	mardi 2 juin 2026	Parcours Fort de Montessuy	Circuit vallonné de 20 à 25mn
Gerland	mercredi 3 juin 2026	PPG Confluence	Cardio et Renforcement musculaire
Tête d'or	jeudi 4 juin 2026	4 x (4 x (125m VMA + 125m AS21) + recup)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 6 juin 2026	4 X 1500 m à VS10	WE Stage de trail en chartreuse du 5 au 7/06

Tête d'or	mardi 9 juin 2026	1000-2000-3000m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 10 juin 2026	10 x 400 m	Vma 98% - récup env. 100 m
Tête d'or	jeudi 11 juin 2026	VMA : 250-500-750-500-750-500-250m	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 13 juin 2026	5 parcours Mémorial	Allure constante sur toutes les boucles

Tête d'or	mardi 16 juin 2026	Allure au train	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 17 juin 2026	5 x 750 m	Vma 95% - récup env. 100 m
Tête d'or	jeudi 18 juin 2026	VMA : 5 x 60s/60s + 6 x 45s/45s + 7 x 30s/30s	Au stade de la Doua, au sifflet du coach
Parilly	samedi 20 juin 2026	8 parcours Nicolas	Cross des génération et BBQ AaA Lyon

Tête d'or	mardi 23 juin 2026	4 x 1500m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 24 juin 2026	3 x 6 x 200 m	Vma 100 à 105% - récup env. 50m - 1 tour terrain entre séries
Tête d'or	jeudi 25 juin 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi 27 juin 2026	Fartleck 5 x 40" 100% VMA / 30" récup sur parcours valonné	Trail des Pierres dorées le dimanche 28 juin

Tête d'or	mardi 30 juin 2026	4 à 5 x 1000m	Au parc sur circuit plat
Gerland	mercredi 1 juillet 2026	3 x 500/750m	Vma 98 à 95% - récup env. 100 m
Tête d'or	jeudi 2 juillet 2026	VMA intensive: 2 x (5 à 7 x 250m)	Au parc de la Feysinne
Parilly	samedi 4 juillet 2026	6 côtes bassins (circuit en 8)	Allure constante sur toutes les boucles