

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, juillet 07, 2026	Myo cross max "côte"	Dans la montée Gilliard, 2 série de 6 à 8 x (30s de Squat + 30s run + recup en descente)	Tête d'or	mardi, août 25, 2026	4 x 1500m	Au parc sur circuit plat
Parilly	mercredi, juillet 08, 2026	ATTENTION RENDEZ VOUS PARILLY 18h30 2 x 5 x 200 m	Vma 98% - récup ligne droite	Parilly	mercredi, août 26, 2026	3 x 3 x 400 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre séries
Tête d'or	jeudi, juillet 09, 2026	VMA extensive : 2 x (2 à 3 x 750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, août 27, 2026	VMA : intensive: 2x (4 à 5x (125/250m))	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, juillet 11, 2026	7 x parcours Thierry		Parilly	samedi, août 29, 2026	Fartleck 4 x 1'/45"- 5 x 40"/30" - 6 x 30"/20"	
Tête d'or	mardi, juillet 14, 2026	1000-2000-1000-2000m	Au parc sur circuit plat	Tête d'or	mardi, septembre 01, 2026	Allure au train	Au parc sur circuit plat
Parilly	mercredi, juillet 15, 2026	2 x 4 x 400 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre séries	Gerland	mercredi, septembre 02, 2026	ATTENTION RETOUR A GERLAND 18H30 x 5 x 150 m / 200 m	2 Vma 98% - récup 50 m et diagonale - 150 m entre série
Tête d'or	jeudi, juillet 16, 2026	VMA : intensive 3x (5 à 8 fois 125m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, septembre 03, 2026	VMA extensive : 3 à 4x (500/750m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, juillet 18, 2026	4 x parcours université		Parilly	samedi, septembre 05, 2026	4 x parcours université	
Tête d'or	mardi, juillet 21, 2026	Ateliers PPG et renfo musculaire	Circuit vallonné de 20 à 25mn	Tête d'or	mardi, septembre 08, 2026	4x1000m Allure 5" en moins à chaque 1000m	Au parc sur circuit plat
Parilly	mercredi, juillet 22, 2026	2 x 5 x Vma ascensionnelle	montée active/ descente récupération	Gerland	mercredi, septembre 09, 2026	4 x 400/600m	Vma 95% récup 100 m et diagonale
Tête d'or	jeudi, juillet 23, 2026	VMA : 2 x (250-500-750-500-250m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag	Tête d'or	jeudi, septembre 10, 2026	VMA : 5 x 60s/60s + 6 x 45s/45s + 7 x 30s/30s	
Parilly	samedi, juillet 25, 2026	3 x 1500 m	Vma 95% ou Allure 10 km	Parilly	samedi, septembre 12, 2026	1500/1500/2000 m	Allure 10 km ou semi-marathon
Tête d'or	mardi, juillet 28, 2026	2000-3000-2000m	Au parc sur circuit plat	Tête d'or	mardi, septembre 15, 2026	Parcours Fort de Montessuy	Circuit plat et herbeux de 20 à 25mn
Parilly	mercredi, juillet 29, 2026	2 x 3 x 500 m	Vma 95% - récup 100 m - 1 tour entre séries	Gerland	mercredi, septembre 16, 2026	2 x 8 x 250 m	Vma 98% récup 50 m - 1 tour entre séries
Tête d'or	jeudi, juillet 30, 2026	VMA intensive: 2 x (5 à 7 x 250m)		Tête d'or	jeudi, septembre 17, 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)	Au stade de la Doua, récup sur la diag
Parilly	samedi, août 01, 2026	Fartleck 3 x 6 x 30"/30"		Parilly	samedi, septembre 19, 2026	8 x parcours Nicolas en changeant de sens à chaque tours	semaine course du challenge à Mâcon 10 km et semi-marathon
Tête d'or	mardi, août 04, 2026	Parcours Feysinne	Circuit plat et herbeux de 20 à 25mn	Tête d'or	mardi, septembre 22, 2026	1000-1500-2000-1500-1000m	Au parc sur circuit plat
Parilly	mercredi, août 05, 2026	2 x 5 x 300 m	Vma 98% - récup 100 m	Gerland	mercredi, septembre 23, 2026	2 x 4 x 500 m	Vma 95% récup 100 m - récup 1 tour entre séries
Tête d'or	jeudi, août 06, 2026	VMA extensive : 2 x (3 à 4 x 500m)		Tête d'or	jeudi, septembre 24, 2026	VMA : 3 x [5à7] x (40s/20s) - R 1 min trot	
Parilly	samedi, août 08, 2026	4 x parcours Daniel		Parilly	samedi, septembre 26, 2026	3 x parcours chateau d'eau	
Tête d'or	mardi, août 11, 2026	3 x 2000m	Au parc sur circuit plat	Tête d'or	mardi, septembre 29, 2026	3 x 2000m	Au parc sur circuit plat
Parilly	mercredi, août 12, 2026	5 x 600 m	Vma 95% - récup diagonale	Gerland	mercredi, septembre 30, 2026	2 x 4 x 200/300 m	Vma 98% - récup 50 m - 1 tour entre séries
Tête d'or	jeudi, août 13, 2026	VMA intensive : 3 x 7 (30s run + 30s trot)		Tête d'or	jeudi, octobre 01, 2026	Test VMA VAMEVAL	
Parilly	samedi, août 15, 2026	5 x parcours mémorial		Parilly	samedi, octobre 03, 2026	Pas d'entrainement collectif	AIDE AU RUN IN LYON
Tête d'or	mardi, août 18, 2026	Parcours Escaliers sur X-Rousse		Pour info la piste de Gerland sera fermée pendant toutes les vacances scolaires d'été. Du lundi 6 juillet au dimanche 31 août			
Parilly	mercredi, août 19, 2026	2 x 5 x vma ascensionnelle	montée active/ descente récupération				
Tête d'or	jeudi, août 20, 2026	VMA : 250-500-750-500-750-500-250m	Au parc sur circuit plat				
Parilly	samedi, août 22, 2026	4 x parcours hippodrome					