




# Programme Général 7 décembre 2020 au 4 avril 2021

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sem 50	7-déc.	13-déc.		Repos	VMA Courte	Endurance	Seuil	endurance	Endurance avec accélérations
Groupe 1					3 x 10 (30"-30") ® 1'30" entre les blocs		2 T des cyclistes au seuil ® 2'		Parcours 'les 4 lacs' 1H 20 -1H 30. Accélérations aux bords des lacs
Groupe 2						1 T des cyclistes + 1 T de la ferme au seuil ® 2'			
Groupe 3						2 T de la ferme au seuil ® 2'			
Sem 51	14-déc.	20-déc.		Repos	VMA Mixte	Endurance	Allure 10	endurance	Fartlek
Groupe 1					4 x (45"- 30") + 4 x (1'- 45") + 4 x (1'15" - 1') ® 1'30"entre les blocs		5 x 1000 VMA 90% ® 1'20		End 25' VMA 60/65% + 2 x (1'1/2'/3'/4'/3'/2'/1') ® 1/2 du temps d'effort + 20' end VMA 60% - Rosiers
Groupe 2						4 x 1000 VMA 90% ® 1'30			
Groupe 3						3 x 1000 VMA 90% ® 1'40			
Sem 52	21-déc.	27-déc.		Repos	VMA Mixte	Endurance	endurance	endurance	Côtes des 500 + cimetière
Groupe 1					4 x (800-400) ® 1', 50" VMA 90%, 95%		1h15' endurance (pas de stade) - Bon réveillon et joyeux Noël à tous		5x 500 ® en descente + VS 21 sur liaison + 3 côtes du cimetière ® en descente
Groupe 2					3 x (800-400) + 800 ® 1'05 , 55" VMA 90%, 95%				4x 500 ® en descente + VS 21 sur liaison + 2 côtes du cimetière ® en descente
Groupe 3					2 x (800-400) + 800 ® 1'10 , 1' VMA 90 %, 95%				3x 500 ® en descente + VS 21 sur liaison + 2 côtes du cimetière ® en descente
Sem 53	28-déc.	3-janv.		Repos	VMA Courte	Endurance	endurance	endurance	Endurance avec allure
Groupe 1					2 x (8 X 1'-1') ® 2 ' entre les blocs		1h15' endurance (pas de stade) - Bon réveillon et bonne année à tous	1h15' end 65/75% VMA ou repos	Endurance avec 10'VS 42+ 8'VS 21+ 5' VS 10
Groupe 2									
Groupe 3									
Sem 1	4-janv.	10-janv.		Repos	VMA courte	endurance	Allure 10	endurance	allure seuil
Groupe 1					2 x (10x200) VMA 105% ® 35'' 150m jusqu'au départ du 200 ® 2' entre les séries	50'/1h end 60/65% VMA	4 x 5' ® 1'30"	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' 60/65% VMA + 2 tours des cyclistes au seuil ® 2' + 25' end 60% VMA
Groupe 2					2 x (9x200) VMA 105% ® 40'' 150m jusqu'au départ du 200 ® 2' entre les séries	Repos			
Groupe 3					2 x (8x200) VMA 105% ® 50'' 150m jusqu'au départ du 200 ® 2' entre les séries				


# Programme Général 7 décembre 2020 au 4 avril 2021

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sem	2	11-janv.	17-janv.	Repos	VMA courte	endurance	VMA courte et VS10	endurance	allure sur terrain particulier
Groupe 1					15 X 300 VMA100% ® 40"	50'/1h end 60/65% VMA	5 x (1000/200) VS10 /VMA 105 % ® 1'10"/2'	1h15' end 65/75% VMA ou repos	30/35' end 60/65% + 1T + 2T + 1T de Jazy ® 1'30" et 2'30" + 25/30' end 60%
Groupe 2					13 X 300 VMA100% ® 45"	Repos	4 x (1000/200) VS10 /VMA 105 % ® 1'20"/2' ou end 1h15' VMA 60/65%		30/35' end 60/65% + 1T + 1,5T + 1T de Jazy ® 1'30" et 2'30" + 25/30' end 60%
Groupe 3					10 X 300 VMA100% ® 50"		1h end 60/65% VMA		30/35' end 60/65% + 1T + 1,5T de Jazy ® 2' + 25/30' end 60%
Sem	3	18-janv.	24-janv.	Repos	VMA courte	endurance	Côtes	endurance	fartlek
Groupe 1					12 X 400 VMA 98% ® 45"	40' end 60/65% VMA	30' end 65% + 2 x (8 x 150 m) en côtes ® en descente 2' entre les blocs	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' 60/65% VMA + 2'3'4'5'4'3'2' ® 1'1'2'2'2'1'1' + end 25' 60% VMA- Aux rosiers-
Groupe 2					10 X 400 VMA 98% ® 50"	Repos	30' end 65% + 2 x (7 x 150 m) en côtes ® en descente 2' entre les blocs		
Groupe 3					8 X 400 VMA 98% ® 1'		1h end 60/65 % VMA		
Sem	4	25-janv.	31-janv.	Assimilation	PPS		endurance	endurance	allures variées
Groupe 1					PPS (escaliers, chaise) + 1000/2000 VS10 ® 1' (gpe1), 1'10" (gpe 2)	Repos	endurance : grand tour du jeudi (12 kms environ) ou petit tour du jeudi (10,5 kms environ) – 60/65% VMA	1h15' end 65/75% VMA ou repos	Sortie 1h20'/1h30' Parcours kiosque : le premier à faire 8 tours arrête l'exercice (un tour fait environ 800 mètres)
Groupe 2									
Groupe 3					PPS (escaliers, chaises) + 2 x 1000 VS10 ® 1'20"				
Sem	5	1-févr.	7-févr.	Repos	VMA longue	endurance	Fartlek	endurance	parcours cross
Groupe 1					2 X (400/500/600/500/400) VMA 98/96/95% ® 45"/50"/1'	50'/1h end 60/65% VMA	3x (30"- 45"- 1'- 45" - 30") ® 15"/30"/45"	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' 60/65% VMA + 40' sur grand parcours cross ® 2'après chaque parcours + end 25' 60% VMA
Groupe 2					2 X (400/500/600/500) – VMA 98/96/95% ® 50"/55"/1'05"	Repos			
Groupe 3					2 X (400/500/600) + 400 VMA 98/96/95% ® 1'/1'05"/1'15"				

# Programme Général 7 décembre 2020 au 4 avril 2021

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sem 6	8-févr.	14-févr.		Repos	VMA longue	endurance	allure seuil	endurance	fartlek
Groupe 1					10 x 500 – VMA 96 @ 50"	50'/1h end 60/65% VMA	4 X 2000 au seuil @ 1'30" sur piste	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' 60/65% VMA + 3'/4'/5'/6'/7'/3'/2' @ 1'/2'+ end 25' 60% VMA – Kiosque
Groupe 2					8 x 500 – VMA 96 @ 55"	Repos	3 X 2000 au seuil @ 1'30" sur piste ou 1h end 60/65%		
Groupe 3					7 x 500 – VMA 96 @ 55"		1h end 60/65% VMA		
Sem 7	15-févr.	21-févr.		Repos	VMA longue	endurance	allure seuil	endurance	endurance + allure
Groupe 1					7 X 800 VMA 93% @ 1'10"	50'/1h end 60/65% VMA	End 25' + 3 tours des cyclistes au seuil @ 2' + end 60% VMA	1h15' end 65/75% VMA ou repos	sortie 1h30'/1h45' end 60/65% (parcours Beethoven + Accélération lac Saint-Mandé)
Groupe 2					6 X 800 VMA 93% @ 1'15"	Repos	End 25' 65% + 2 tours des cyclistes au seuil @ 2' + end 20' 60%		
Groupe 3					4 X 800 + 400 VMA 93%- 98% @ 1'20"		End 25' 65% + 3 tours de la ferme au seuil @ 2' + end 20' VMA 60% ou end 1h 60/65%		
Sem 8	22-févr.	28-févr.		Repos	VMA courte		Allure spécifique	endurance	allures spécifiques progressives
Groupe 1					5 x (200/300/300/200) VMA 100% @ 30"40"	Repos	End 25' VMA 60% + 3 x 12' VS21 @ 1'30" + end 25' 60% VMA ou 1h end 60/65 %	1h15' end 65/75% VMA ou repos	25' endurance + 2 x 15' (5'VS42,6' VS21,4'VS10) @ 2' après les 15' + 25'end -aux rosiers-
Groupe 2					4 x (200/300/300/200) + 300 VMA 100% @ 35"45"				
Groupe 3					3 x (200/300/300/200) + 300 VMA 100% @ 40"50"				
Sem 9	1-mars	7-mars		Assimilation	endurance	endurance	PPG Stade	endurance	allure seuil
Groupe 1					End 1h -1h15	50'/1h end 60/65% VMA	Circuit PPG	1h15' end 65/75% VMA ou repos	Sortie environ 1h20 - 1h30 au lac des minimes 30'end 60/65% vma + 3 x 8' all seuil @2' + 20/30'end
Groupe 2						Repos			
Groupe 3									


# Programme Général 7 décembre 2020 au 4 avril 2021

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sem 10	8-mars	14-mars		Repos	VMA longue et courte	endurance	VMA courte	endurance	terrains variés
Groupe 1				4 x (700-350) + 700 @ 55" , 45" VMA 95%	50'/1h end 60/65% VMA	8 x 30"/30" @ 1'30" + 6 x 45/30" @ 1'30" + 4 x 1'/1'	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' 60/65% + 40' au total sans récup : 15' sur parcours kiosque + 25' sur parcours cross + end 25' 60%	
Groupe 2				4 x (700-350) @ 1', 50" VMA 95%	Repos				
Groupe 3				3 x (700-350) + 350 @ 1'05 , 55" VMA 95%					
Sem 11	15-mars	21-mars		Repos	VMA longue	endurance	Côtes	endurance	endurance
Groupe 1				8 X 600 VMA 95% @ 50"	50'/1h end 60/65% VMA	25' End 60% VMA + 3 x (5x100m) en côtes @ en descente - 1'30" entre les blocs + 25' end 60%	1h15' end 65/75% VMA ou repos	Sortie Longue 1h30'/45' end 60/70% – On doit pouvoir discuter sur tout le long de la sortie. 3 groupes de niveau- parcours Baltard-	
Groupe 2				7 X 600 VMA 95% @55"	Repos				
Groupe 3				6 X 600 VMA 95% @ 1'					
Sem 12	22-mars	28-mars		Repos	VMA longue	endurance	Allure 10	endurance	fartlek
Groupe 1				7 x 700 VMA 94% @ 55"	50'/1h end 60/65% VMA	4' - 8' - 12' @ 1' - 2' - 3'	1h15' end 65/75% VMA ou repos	End 25' VMA 60% + 2 X (4/3/2/1) @ 2'/1'30"/1'/30" + end 25' end 60% VMA – rosiers	
Groupe 2				6 x 700 VMA 94% @ 1'	Repos				
Groupe 3				5 x 700 VMA 94% @ 1'05"					
Sem 13	29-mars	4-avr.		Repos	VMA Mixte	endurance	Allure semi		allure sur terrain particulier
Groupe 1				4 x (800-400) @ 1', 50" VMA 90%, 95%	50'/1h end 60/65% VMA	8'- 10'- 12' @ 1' - 2' - 3'	1h15' end 65/75% VMA ou repos	end 25' + 3 parcours long buttes aux canons @ 1'30 + 25'end	
Groupe 2				3 x (800-400) + 800 @ 1'05 , 55" VMA 90%, 95%	Repos				
Groupe 3				2 x (800-400) + 800 @ 1'10 , 1' VMA 90 %, 95%					

## Programme Cross du 14 décembre 2020 au 21 février 2021

		MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 51	14 au 20 déc	PPG	Endurance ou Piscine ou Repos	Endurance	Côtes	Fractionné
Cross long	Circuit PPG en visio		Footing 45' sur parcours non vallonné ou Piscine ou Repos	Footing 1h sur parcours non vallonné	Côtes au parcours cross : 2 x 10 côtes de 15" (r entre chaque côte=descente de manière active r entre les 2 séries=3')	Rosiers : 5 x 5' VS 10 Km (r=1')
Cross court			Footing 30' sur parcours non vallonné ou Piscine ou Repos	Footing 45' sur parcours non vallonné	Côtes au parcours cross : 5 x 4 côtes de 15" (r entre chaque côte=descente de manière active r entre les 4 séries=1'30)	Rosiers : 3 x 6' VS 5 Km (r=2')
Semaine 52	21 au 27 déc	PPG	Endurance ou Piscine ou Repos	Endurance	Endurance	Fartleck
Cross long	Circuit PPG en visio		Footing 1h sur parcours non vallonné ou Piscine ou Repos	Endurance 1h parcours vallonné	Footing 1h15 sur parcours non vallonné	Tour du Jazy : 1 Tour - 2 Tours - 1 Tour (r=1'30 après 1 Tour et 2'30 après 2 Tours)
Cross court			Footing 45' sur parcours non vallonné ou Piscine ou Repos		Footing 1h sur parcours non vallonné	Tour du Jazy : 0,5 Tour - 1 Tour - 1 Tour - 0,5 Tour (r=1' après 0,5 Tour et 2' après 1 Tour)
Semaine 53	28 déc au 3 jan	PPG	Endurance ou Piscine ou Repos	Côtes	Endurance	Fartleck
Cross long	Circuit PPG en visio		Footing 1h sur parcours vallonné ou Piscine ou Repos	Côtes au parcours cross : 2 x 5 côtes de (15" - 30") (r entre chaque côte=descente de manière active r entre les 2 séries=3')	Footing 1h sur parcours vallonné	Kiosque : 4' - 6' - 4' - 6' - 4' - 6' (r=2')
Cross court			Footing 45' sur parcours vallonné ou Piscine ou Repos	Côtes au parcours cross : 5 x 2 côtes de (15" - 30") (r entre chaque côte=descente de manière active r entre les 5 séries=1')	Footing 45' sur parcours vallonné	Kiosque : 5 x 1 tour (r=3')
Semaine 01	4 au 10 jan	Repos	Repos	Endurance	Endurance	Fartleck
Cross long	Repos			Footing 1h sur parcours non vallonné	Footing 1h15 sur parcours vallonné	Parcours cross long : 30'
Cross court				Footing 45' sur parcours non vallonné	Footing 1h sur parcours vallonné	Parcours cross long : 6 x 5' (r=2')
Semaine 02	11 au 17 jan	Endurance	Repos	PPG / PPS	Fartleck	Fartleck
Cross long	Footing 1h30 sur parcours vallonné	Repos		Circuit PPG / PPS	Parcours spécifique aux buttes chaumont : 2' - 3' - 2' - 3' - 2' - 3' - 2' - 3' (r=1' après les 2' et 3')	Kiosque à l'envers : 3 x 10' (r=2')
Cross court	Footing 1h15 sur parcours vallonné					Kiosque à l'envers : 1 tour - 2 tours - 2 tours (r=1' après 1 tour et 3' après les 2 tours)

## Programme Cross du 14 décembre 2020 au 21 février 2021

		MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 03	18 au 24 jan	Fartleck	Repos	Endurance	Endurance ou Repos	Cross départementaux
Cross long	Toboggan : 2' - 6' - 8' - 6' - 2' (r=30" après les 2' et 1'30 après les 6' et 8')	Repos	Footing 1h sur parcours vallonné	Footing 30' avec 5 x 30" / 30" ou Marche à pied 1h ou Repos		
Cross court	Toboggan : 4 x (30" - 2' - 2' - 30") (r=moitié du temps couru r entre les séries=3')		Footing 45' sur parcours vallonné			
Semaine 04	25 au 31 jan	Repos	Endurance	PPG	Fartleck	Fartleck
Cross long	Repos	Footing 1h sur parcours vallonné	Circuit PPG en visio	Totem : 12 x 2' (r=1')	Petit parcours cross : 30"- 2' - 4' - 8' - 4' - 7' - 4' - 2' - 30" (r=15" après les 30", 1' après les 2' et 4', 1'30 après le 8')	
Cross court		Footing 45' sur parcours vallonné			Petit parcours cross : 3 x (30"- 2' - 4') (r=15" après les 30", 1' après les 2' et 4', r entre les séries=3')	
Semaine 05	1er au 7 fév	Fartleck	Repos	Endurance	Endurance ou Repos	Cross régionaux
Cross long	Butte aux canons (petit parcours) : 4' - 6' - 6' - 6' - 4' (r=1' après les 4' et 1'30 après les 6')	Repos	Footing 1h sur parcours vallonné	Footing 30' avec 5 x 30" / 30" ou Marche à pied 1h ou Repos		
Cross court	Butte aux canons (petit parcours) : 3 x (30" - 1' - 2' - 2' - 1' - 30") (r=moitié du temps couru r entre les séries=3')		Footing 45' sur parcours vallonné			
Semaine 06	8 au 14 fév	Repos	Endurance	PPG	Endurance	Fartleck
Cross long	Repos	Footing 1h sur parcours vallonné	Circuit PPG en visio	Footing 1h sur parcours vallonné	Kiosque : 4 x 8' (r=1'30)	
Cross court		Footing 45' sur parcours vallonné		Footing 45' sur parcours vallonné	Kiosque : 3 x 2 tours (r=3' après les 2 tours)	
Semaine 07	15 au 21 fév	Fartleck	Repos	Endurance	Endurance ou Repos	Cross des championnats d'Ile de France
Cross long	Circuit au lac St Mandé : 2' - 10' - 10' - 2' (r=1' après les 2' et 2' après les 10')	Repos	Footing 1h sur parcours vallonné	Footing 30' avec 5 x 30" / 30" ou Marche à pied 1h ou Repos		
Cross court	Circuit au lac St Mandé : 2 x (30" - 1' - 2' - 4' - 2' - 1' - 30") (r=moitié du temps couru r entre les séries=3')		Footing 45' sur parcours vallonné			