

## PLAN CROSS JANVIER 2026

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	29	30	31	01	02	03	04
Dévelop. Spécifique		2 (7 x 400) 90% r'45'' R'2'30	Footings 1h00	Bonne année 2026 !!		1' vite r'30'/10' tempo cross r'2'/1' vite r'30''/6' cross r'2'/1'r'30''/6' cross r'2'/4' vite	Footings 1h00 avec 3 x 5' actives
volume		5600 m					
		VMA extensive	Footings			Allure Spécifique cross	Endurance Active
6	05	06	07	08	09	10	11
Dévelop. Spécifique		2 x 1000 soutenu r'2' 2 (5 x 300) r'100m R'2'	Footings 1h00	10 x (150/50)		Footings cool 30'	Championnat départ. Cross St Macaire
volume		5000 m		2000 m			
		VMA mixte		VMA intensive		Footings pré compétition	Compétition
7	12	13	14	15	16	17	18
Dévelop. Spécifique		Footings récup' 30' 10' Lg pelouse r'largeur (cool !)	Footings 45'	1500/2000/1500 r'2' 1 x 200 progressif Départ rapide 100 m sur les 1500 100 derniers m sur le 2000		Séance Spé cross sur parcours vallonné	Sortie groupe 1h30 (lieu à définir)
volume				5200 m			
	Récup'	Récup'		Allure Spécifique		Fartlek spé cross	Endurance Fondamentale
8	19	20	21	22	23	24	25
Dévelop. Spécifique		2 x 10' (200/400) r' largeur	Footings 1h00	2 (3 Circuits training 1+ 400) 6Lg pelouse cool r' largeur		Stade 5 x 1500 r'2' 1000 à 80%/500 à 95% 1 x 500 tempo	Sortie 1h00/1h15
Volume							
		VMA mixte		Circuit renfo			Endurance.Fondamentale