

PLAN GENERAL JANVIER 2026

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	29	30	31	01	02	03	04
Dévelop. Général		2 (5 x 400) 90% r'45'' R'2'30	Footing 1h00	BONNE ANNEE 2026 !!		DEFI DE LA COLLINE St Georges des Gardes Ou sortie étang des Noues (plan trail)	Footing récup'si course OU 1h00 avec 3 x 5' actives
volume		4000 M					
		VMA Extensive				Compétition	Endurance Fondamentale
2	05	06	07	08	09	10	11
Dévelop. Général		2 (5 x 80/100/120) r' active prochain plot R' 3'	Footing 1h00	Séance renfo/PPS/Pliométrie		Séance au stade (PPS + travail technique	Footing 1h15
volume		3000 m					
		Vitesse		Renfo musculaire			Endurance Fondamentale
3	12	13	14	15	16	17	18
Dévelop. Général		7 x 200 r' largeur R'2' Puis 4 x circuit 800 m	Footing 1h00	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 pour tous sur parcours vallonné	Sortie groupe 1h30 (lieu à définir)
volume				5000 m			
		VMA intensive		Allure Spécifique		fartlek	Endurance Fondamentale
4	19	20	21	22	23	23	25
Dévelop. Général		2 (800/600/400/600/800) 800/600 85% 400 90% r'1'/1'/100 m R'3'	Footing 1h00	2 (3 Circuits training 1+ 400) 6Lg pelouse cool r' largeur		Séance au stade (contenu à définir)	Sortie 1h00/1h15
Volume		6400 m					
		VMA extensive		Renfo + VMA			Endurance.Fondamentale

