

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Semaine 1	J16	5*3000 mètres B1 pause: 2' + 1 tapis 1	Force spé 4*50	6*2000 mètres B2 pause:2' + 1 tapis 2	AviFit C2	Force spé 4*50	1 tapis 1 + AviFit G2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes ou sortie en groupe	AviFit G2 ou sortie en groupe	
	J18 et S	6*3000 mètres B1 pause: 2'+ 1 tapis 1	Force spé 5*50	7*2000 mètres B2 pause:2'+ 1 tapis 2	AviFit C2	Force spé 5*50	1 tapis 1 + AviFit G2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes ou sortie en groupe	AviFit G2 ou sortie en groupe	
Semaine 2	J16	5*3000 mètres B1 pause: 2' + 1 tapis 1	Rowning 1	6*2000 mètres B2 pause:2'+ 1 tapis 2	AviFit C2	Force spé 5*50	1 tapis 1 + AviFit G2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes ou sortie en groupe	AviFit G2 ou sortie en groupe	
	J18 et S	6*3000 mètres B1 pause: 2' + 1 tapis 1	Rowning 1	7*2000 mètres B2 pause:2'+ 1 tapis 2	AviFit C2	Force spé 6*50	1 tapis 1 + AviFit G2 + 1 tapis 2 + 4*30 pompes ou sortie en groupe	AviFit G2 ou sortie en groupe	
Consignes pour les séances:									
Echauffement pour toutes les séances (sauf AviFit G2 et C2): 10' pieds détachés									
Force spé: 50 coups: volet 8 pour J16 et J18, volet 10 pour S. Puissance maximale, cadence inférieure à 16. 4 minutes B1 volet 2 (pour tout le monde) entre chaque série.									