



# AVRIL / MAI 2019—PRE-COMPETITION

## NIVEAU 1 – Découv. Sprint

Mardi 02 SEUIL 3X1000m R: 200m  
 Jeudi 05 SEUIL 8x400m R: 100m  
 Mardi 09 SEUIL 300/500/800/500/300  
 Jeudi 11 VMA 2 séries 4x300m R:100m

Mardi 16 SEUIL ou **TEST VMA**  
 Jeudi 18 SEUIL 6x800m

### Congés scolaires

Mardi 23 Allure course 2x8'  
Jeudi 25 VMA 2 séries 5x400m  
Mardi 30 Allure course 15'  
Jeudi 1 Mai SEUIL 4X1000m R: 200m

Mardi 7 SEUIL 2000m/1000m Récup. 3'  
 Jeudi 9 VMA 8x200m  
 Mardi 14 VMA 3x800m  
 Jeudi 16 Allure Seuil+ 15'

## NIVEAU 2 – M (CD)

5x1000m  
 2 séries de 5x400m  
 500/800/1000/1500/1000/800/500  
 2 séries 6x300m

SEUIL ou **TEST VMA**  
 SEUIL 2 séries de 5x400m

Allure course 2x10'  
 2 séries 5x500m  
 2x15'  
 6x1000m

3000m/2000m/1000m Récup. 3'  
 12x200m  
 5x800m  
 2x15'

## DIMANCHE 19 MAI

## NIVEAU 3 – L XL

2 séries de 4x1000m  
 2 séries de 8x400m  
 500/1000/1500/2000/1500/1000  
 VMA 2 séries 6x400m R:100m

SEUIL ou **TEST VMA**  
 SEUIL 2 séries de 5x600m

Allure course 20'  
 VMA 2 séries 6x500m  
 Allure course 30'  
 2 séries de 4x1000m

3 x 2000m Récup. 3'  
 2 séries 5x300m  
 VMA 3x5'  
 Allure Seuil+ 30'

## SURVIV'ORNE

## NIVEAU 4 – XXL

3 séries de 4x1000m  
 3 séries de 6x400m  
 500/1000/1500/2000/1500/1000  
 2 séries 8x400m R:100m

SEUIL ou **TEST VMA**  
 2 séries de 6x800m

Allure course 2x15'  
 VMA 2 séries 8x500m  
 Allure course 2x20'  
 3 séries de 4x1000m

3 x 2000m Récup. 3'  
 2 séries 4x500m  
 VMA 4 x 5'  
 Allure Seuil+ 2x20'

+ 1 Footing (Ftg) endurance le samedi ou dimanche N1: 30' / N2: 45' / N3-N4: 1h à 1h30 & **S'imposer des transitions vélo / footing 2 à 6km**

07Avr. Multi-Dua CHESSY & Tri FRESNES

08 Mai Tri.XS Pontault

12 Mai Tri ITON Eure

19 Mai SURVIV'ORNE

AV-Ozoir Tri