



La préparation en altitude pour les courses de 1/2 fond

Une mode parfois, un moyen efficace sûrement, une recette miracle certainement pas

JOSE MARAJO

APPARUES VERS 1967 POUR LA PRÉPARATION DE LA XIXÈME OLYMPIADE À MEXICO CITY (2240M D'ALTITUDE), LES PRÉOCCUPATIONS À PROPOS DES EFFORTS EN ALTITUDE ONT SUSCITÉ PLUS OU MOINS D'INTÉRÊT AU COURS DES 25 DERNIÈRES ANNÉES.

EN FRANCE, ABANDONNÉ DANS LES ANNÉES 1970 (PRÉPARATION DES JEUX OLYMPIQUES DE MUNICH À VITTEL ET DE MONTREAL À BLOIS), CE MODE DE PRÉPARATION EST RÉAPPARU DANS LES ANNÉES 1977 À 1985, SOUS L'IMPULSION DE RAYMOND DUBOIS (ENTRAÎNEUR NATIONAL DU DEMI-FOND) ET DE HERVÉ STEPHAN (MÉDECIN DES ÉQUIPES DE FRANCE).

PRÉAMBULE

Largement utilisé par les athlètes de l'époque, Ph. DIEN, P. DEBACKER, Ph. DUPONT, A GONZALES, J. MAHMOUD, J. MARAJO, R. MILHAU, P. THIEBAUT, ce type de préparation a fait revivre le centre, construit pour la préparation des JO de MEXICO à 1850 m d'altitude dans les Pyrénées Orientales, à FONT-ROMEUE.

Plus ou moins abandonné à partir de 1986, (plus de stage nationaux programmés en altitude), certains athlètes ont continué à utiliser l'altitude (P. THIEBAUT) emmenant avec eux quelques partenaires d'entraînement qui se sont initiés sur le tas.

On notera dans cette période, pour la France, une évolution inverse de la tendance des autres pays sur la fréquentation de Font-Romeu, puisque les séjours "français" y ont été moins nombreux. ("L'entraînement en altitude" - J MARAJO et C REGA- Coll entraînement INSEP).

Les victoires des athlètes Kényens aux Jeux Olympiques de SEOUL en 1988, leur domination sans partage en cross-country et dans beaucoup de courses sur route, l'apparition de nombreux athlètes du Maroc surtout au meilleur niveau, utilisant tous la préparation en altitude, ont remis au goût du jour ce mode de préparation en France, depuis quelques années.

Les sites de préparation en altitude ont vu leur fréquentation augmenté dans les années 90.

- **France** : Font Romeu, Bugeat, La Plaine des Cafres (La Réunion)
- **Suisse** : Macolin, Davos, St Moritz
- **USA** : Falstaff, Boulder, Albuquerque
- **Maroc** : Ifrane
- **Espagne** : Grenade, Sierra Nevada, Soria, Segovia
- **Afrique du Sud** : Bloemfontein

Beaucoup d'athlètes cependant, se rendent en altitude avec très peu d'informations sur les effets de l'altitude.

De plus, l'éloignement des sites et la "professionnalisation" de nombreux athlètes, favorisent les stages de longue durée, pendant lesquels la seule activité reste l'entraînement.

Beaucoup en reviennent fatigués, n'améliorent pas leurs performances, très souvent parce qu'"ils en font trop ou parce qu'ils le font mal".

Par contre, tous les athlètes qui utilisent l'altitude après s'être sérieusement renseignés, en redescendent toujours en bonne condition physique et prêts à réaliser des performances.

Ce qu'il faut retenir pour le coureur de demi-fond, c'est qu'en altitude il y a essentiellement moins d'oxygène qu'au niveau de la mer. En d'autres termes, on respire moins facilement, et on dispose de moins d'oxygène pour réaliser un effort, ce qui a quelques conséquences pratiques.

A 1200 m d'altitude, il y a 20 % d'oxygène en moins par rapport au niveau de la mer. Essayons d'arrêter de respirer 12" toutes les minutes (c'est à dire 20 % de 60"), et l'on se rend compte tout de suite qu'il se passe quelque chose.

D'un autre côté, plus l'altitude augmente, plus la pression barométrique baisse, et avec elle la pression partielle en oxygène.

Pour le coureur de demi-fond, tous les exercices faisant appel à la consommation de l'oxygène sont plus difficiles à réaliser.

On ne va donc pas en altitude pour s'oxygéner.

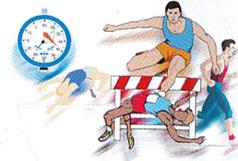
1 - LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE

De plus en plus d'athlètes, et de plus en plus de fédérations organisent des séjours de préparation en altitude.

Pourtant à lire tous les comptes rendus scientifiques, l'altitude n'apporte pas d'avantages physiologiques spécifiques ni surtout durables.

- **L'hyperventilation** compensatrice des premiers jours, due à la baisse de la pression partielle en oxygène, qui augmente la pression de l'oxygène au niveau des alvéoles pulmonaires dans le but de faciliter sa diffusion dans le sang pour accentuer l'élimination du gaz carbonique, s'estompe après environ 72 heures d'adaptation.

- **L'augmentation du débit cardiaque**, due à l'accélération de la fréquence cardiaque pour compenser le manque d'oxygène, se stabilise au bout de quelques jours, la fréquence cardiaque maximale restant inchangée. On note cependant au niveau circulatoire une augmentation de la capillarisation au bout de plusieurs semaines, ce qui entraîne une réduction de la distance de diffusion de l'oxygène et une augmentation de la surface de contact avec l'oxygène.



• Le transport de l'oxygène

Plusieurs phénomènes interviennent dès les premiers jours pour augmenter la capacité de transport de l'oxygène pour pallier à sa raréfaction. Le degré d'hygrométrie baisse avec l'altitude (pour une valeur 100 au niveau de la mer, on retrouve une valeur 50 à 2000 m et 5 à 4000 m). Cette perte en eau provoque une augmentation de la concentration en hémoglobine (le transporteur de l'oxygène dans le sang) mais en même temps une diminution du diamètre des fibres musculaires, et donc une diminution de leur pouvoir contractile.

La muscle n'évolue donc pas dans un milieu très favorable au niveau fonctionnel, alors que la densité plus faible de l'air favorise les exercices musculaires.

De plus si le transport de l'oxygène reste augmenté pendant le séjour du fait de l'hémoconcentration due à la déshydratation, il retrouve ses valeurs de plaine, quelques jours après le retour au niveau de la mer.

• **La viscosité sanguine** accrue augmente alors le travail du cœur, provoquant parfois des troubles dans la microcirculation (petites thromboses veineuses, occlusions vasculaires...) mais conserve un effet supérieur aux troubles constatés dans la microcirculation.

En effet, elle permet une capacité de travail aérobie satisfaisante pendant le séjour, car la quantité d'oxygène transportée par unité de sang ramène le contenu artériel en oxygène à des valeurs proches de celles qui sont mesurées en plaine.

• **Les lactates sanguins**, réduits en altitude du fait de l'inhibition de la glycolyse et de la réduction des valeurs des systèmes tampons, retrouvent au retour en plaine leurs valeurs maximales. Il semble alors qu'une acidose métabolique se développe, indépendamment de l'accumulation d'acide lactique dans le sang et que, pour une même production lactique, on trouve plus d'ions H⁺ dans le sang pour des efforts de type anaérobie. L'organisme supporterait donc davantage d'acidité au retour en plaine.

En altitude cependant, la disparition de l'acide lactique dans le sang se fait plus lentement qu'en plaine en partie à cause de la réduction de l'activité des enzymes glycolytiques (PFK et LDH). Plus l'altitude augmente, plus la concentration maximale d'acide lactique diminue chez l'homme.

Il semble que tous ces phénomènes couplés à la raréfaction de l'oxygène obligent l'athlète à utiliser, pour un même effort qu'en plaine, un plus grand pourcentage de ses capacités maximales. On peut donc travailler en altitude plus près de ses possibilités maximales.

En d'autres termes, pour le même effet qu'en plaine, on a besoin de réaliser moins de charge de travail. On peut donc gagner du temps, donc à terme s'entraîner moins en valeur absolue, mais en théorie, plus en valeur relative.

Depuis 1968, on a cherché dans le travail en altitude, l'élément qui pourrait en faire une espèce de potion magique expliquant des performances exceptionnelles. Les chercheurs ne proposent que peu de conclusions sur les avantages de l'entraînement effectué en altitude, car **les modifications enregistrées sont minimes**.

En fait, chaque situation en altitude crée un déséquilibre et provoque dans l'organisme des réactions qui tendent à recréer les conditions rencontrées en plaine. Rien de bien miraculeux dans tout cela.

Plutôt que quelque chose en plus qui deviendrait un avantage, l'altitude semble être un stress en plus pour l'organisme, comme le sont les différents paramètres de l'entraînement : récupération, quantité, durée, vitesse. La raréfaction de l'oxygène provoque un stress important et s'accompagne d'une diminution de la charge en valeur absolue, de chaque exercice d'entraînement, car l'organisme se rapproche de ses possibilités maximales beaucoup plus rapidement qu'en plaine.

D'une manière générale, la charge totale d'entraînement sera diminuée et compensée par des stimuli, en proportion plus élevés qu'en plaine.

L'altitude crée des conditions difficiles qui obligent les athlètes à **prendre en grande considération** un paramètre qui n'est pas souvent reconnu comme élément décisif dans la préparation : **la récupération**.

En altitude, plus encore qu'en plaine, il est indispensable de prévoir des temps de stimulation et des temps d'assimilation.

Par ailleurs, le séjour en altitude étant souvent limité dans le temps, les bons athlètes font plus d'efforts qu'en plaine pour bien gérer ce moment, afin d'éviter toute saturation, et profiter ainsi de leur séjour à 100%.

En altitude la marge de manoeuvre est bien plus réduite qu'en plaine ; la fatigue vient plus vite et de manière plus brutale. La rapidité avec laquelle certains de nos meilleurs athlètes ont quitté Fon Romeu, est là pour en attester.

Ceux qui méconnaissent certaines règles élémentaires, ou qui veulent passer outre, vivent des expériences désagréables et négatives quand aux résultats.

2 - LES PARAMETRES A MAITRISER AVANT LE SEJOUR

Population concernée :

L'altitude étant un élément supplémentaire à prendre en compte, cette forme de préparation ne peut s'adresser qu'à ceux qui maîtrisent déjà les différents modes de préparation en plaine (plusieurs années de progrès réguliers) et qui ont une connaissance très fine de leurs réactions au cours de l'effort.

Le séjour en altitude étant vécu de manière stressante par l'organisme, on doit disposer d'une condition physique parfaite avant de monter.

Choix de l'altitude :

L'altitude doit permettre une intensité de travail au moins égale à celle de la compétition. Au delà de 2500 m ces conditions sont difficiles à trouver. C'est pourquoi les altitudes de 1500 m à 2000 m sont les plus recherchées. Les Espagnols qui disposent de plusieurs centres n'utilisent que ceux qui sont à environ 1000 m, afin d'avoir moins de paramètres à changer dans l'entraînement par rapport à la plaine ;

Choix de la période :

Il est possible de se rendre en altitude dans des périodes où l'on veut simuler de grandes quantités de travail. Pour un coût total moindre, les effets sont les mêmes, bien que le risque de fatigue soit là très important. Toutefois, il semble plus intéressant de l'utiliser dans les périodes précédant les compétitions, car les caractéristiques de travail sont alors les mêmes :

- volume de travail diminué
- temps de récupération plus long entre les efforts.

Les réactions de chacun étant différentes, il est impératif de se rendre plusieurs fois en altitude, pour étudier ses réactions à l'effort. Les séjours éclairés de quelques jours ne sont donc d'aucune utilité. Par contre, celui qui choisit d'utiliser l'altitude, doit soit y vivre, soit y rendre de manière régulière.

Durée du séjour :

Les durées moyennes conseillées sont de 2 à 4 semaines.

5 à 10 jours d'adaptation sont toujours nécessaires, même s'ils ont tendance à diminuer avec la répétition des séjours, et sont suivis de 10 à 20 jours d'entraînement, comme pour un cycle d'entraînement en plaine.



Le coût dans les centres de séjour est souvent élevé, ce qui incite les candidats à l'altitude à y séjourner suffisamment longtemps, pour avoir le temps d'influer sur leur forme sportive.

La préparation en altitude est un vrai investissement, aussi bien en temps, qu'en risques, qu'en argent.

3 - LES PARAMETRES A MAITRISER PENDANT LE SEJOUR

La période d'acclimatation :

Elle est indispensable quelle que soit le moment du séjour, mais revêt des formes différentes.

En règle générale, elle se caractérise par l'alternance de marches en pleine montagne et de courses à faible intensité, couplée à des exercices de condition physique généraux peu intenses.

5 à 7 jours sont une moyenne pour un premier séjour ; 3 à 5 jours semblent suffisants ensuite.

Cette période peut être perturbée par différents symptômes :

- des troubles digestifs
- des maux de tête
- des crampes musculaires
- une certaine fatigabilité
- les insomnies étant le facteur le plus inquiétant, puisqu'elles caractérisent une désadaptation manifeste.

Elle se termine lorsque l'on peut courir aux différentes intensités de l'entraînement sans rencontrer de gênes particulières.

Hygiène de vie :

Le sommeil et la nourriture doivent être de qualité. Ils doivent donc apporter nutriments et facteurs de récupération.

L'augmentation de la ration journalière d'eau (+ 30 %) due à la déshydratation est indispensable.

L'air plus sec dessèche les muqueuses, et entraîne une prolifération des germes. Il faut surveiller et protéger les voies ORL.

Les tenues vestimentaires doivent être adaptées pour résister aux changements de température fréquents et importants en montagne, sans occasionner de sudation importante.

Récupération :

Les risques d'accidents musculaires étant plus élevés tous les moyens de récupération sont importants.

Assouplissements, Stretching

- Kinésithérapie
- Physiothérapie
- Balnéothérapie

Ces différentes techniques sous entendent la présence d'une unité médicale proche ou d'un encadrement médical dans l'environnement technique.

La crise climatique :

Une diminution de la capacité physique due à une baisse de l'activité des glandes surrénales interviendrait vers le 8-10ème jour. Il faut en tenir compte et prévoir à ce moment là des efforts plus modérés.

La répétition des séjours permettra de mieux cerner la venue de cette période, d'en prévoir la durée et surtout le contenu.

La période d'entraînement proprement dite :

Elle peut débuter quand l'organisme retrouve au repos un certain équilibre, et que toutes les intensités de courses sont abordables.

L'entraînement suit alors une dynamique permettant d'atteindre progressivement des temps forts qui sont systématiquement suivis de séances d'intensité beaucoup moins importante.

L'horaire le plus favorable, surtout pour les séances les plus spécifiques, se situe entre 11 heures et 16 heures. En montagne, c'est dans cette plage horaire que l'ensoleillement est le plus important, et les autres paramètres climatiques (vent et pluie) les plus stables.

Les réactions individuelles sont amplifiées en altitude et c'est pourquoi l'entraînement en altitude intéresse surtout les athlètes expérimentés, capables d'analyser leurs sensations, et ayant déjà fait le tour de la préparation en plaine.

Elle peut bien sûr s'adresser à de jeunes athlètes dont l'entraîneur a déjà utilisé l'altitude avec succès.

PROPOSITIONS DE PREPARATION

4 séjours de 3 semaines environ, par an sont préconisés pour utiliser l'altitude, pour ceux qui ne peuvent y vivre sur de longues périodes.

1 - Période de reprise de l'entraînement en Octobre-Novembre

La méthode d'entraînement doit être extensive pour adapter progressivement l'organisme. Dans chaque micro-cycle la charge totale d'exercices doit augmenter.

2 - Période transitoire en Janvier-Février

Cette période peut avoir 2 objectifs :

- Un objectif de récupération après une première partie de saison de cross (Championnats d'Europe).
- Un objectif spécifique pour démarrer une saison de cross en janvier, ou une saison indoor en Février.

3 - Période pré-compétitive en Avril-Mai

C'est une période intensive et "spécifique" aux efforts des compétitions qui débutent en Mai-Juin. C'est la période la plus délicate.

4 - Période inter-compétitions

Cette période peut avoir 2 objectifs :

- Un objectif de récupération entre 2 cycles de compétitions relativement rapprochés (12 à 15 jours).
- Un objectif de récupération après une première partie de saison estivale, suivie d'une partie intensive pour préparer un deuxième cycle de compétitions.

Avertissement

Comme précisé auparavant, la préparation en altitude s'adresse à des athlètes expérimentés.

De plus, les exemples qui vont suivre ne sont à envisager que pour des athlètes de niveau national ou international, capables de s'entraîner au moins quotidiennement pendant 3 semaines.

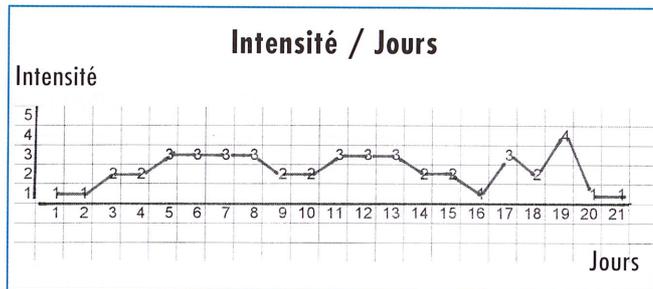
Le but de ces différents exemples de contenu de séjour, est surtout de montrer le respect de certaines règles et la spécificité des différentes courses.

- respect d'un temps d'acclimatation à chaque séjour
- progressivité dans la charge
- spécificité des différentes courses en demi-fond
- récupération dans les séances d'entraînement et entre les différents cycles.

Il est fortement conseillé pendant le séjour d'utiliser un cardio-fréquence mètre, pour contrôler les intensités des différents efforts, mais surtout pour mieux cerner la récupération.



800 M - 1ÈRE PÉRIODE :



21 jours dont :

- 2 x 4 jours : acclimatation
- 5 jours : condition physique et seuil anaérobie
- 6 jours : condition physique et Vitesse Maximale Aérobie
- 2 jours : récupération.

MATIN :

- 1 - 1h00 marche en montagne + 10' lignes droites faciles / courtes
- 2 - 1h15 en pleine montagne en alternant marche et course légère
- 3 - 30' marche en montagne + 20' course + 45' condition physique + 10' lignes droite / courtes

4 - 30' + 30' circuit training + 10' lignes droites / courtes

5 - REPOS

- 6 - 30' + 30' condition physique + accélérations
- 7 - 40' + 30' condition physique + bondissements
- 8 - 45' + 30' condition physique + 10' lignes droites / courtes
- 9 - 1h00 marche et course en montagne
- 10 - 30' + 30' condition physique

11 - REPOS

- 12 - 30' + 30' condition physique + 10' lignes droites
- 13 - 40' + 20' condition physique + bondissements
- 14 - 30' + 20' condition physique + 10' lignes droites

15 - REPOS

- 16 - 30' + 10' lignes droites
- 17 - 40' + lignes droites
- 18 - 20' + bondissements
- 19 - 45' + lignes droites

20 - REPOS

21 - 20' + lignes droites

APRES-MIDI :

- 1 - 2h00 marche en montagne + 10' lignes droites faciles / courtes
- 2 - 5'00 course légère + 2h00 marche et course en montagne + bondissements
- 3 - 30' marche et course + 30' de course légère
- 4 - 40' + bondissements
- 5 - 20' + 2000VLV 80/80 / 3'00 + 1200VLV 100/100 / 3'00 + 800VLV 50/50 ; allure = seuil anaérobie
- 6 - 2 x 5000 m / 5'00 allure < seuil anaérobie
- 7 - 20' + 3000 fartlek ; allure seuil anaérobie / 3'00 + 10 x 100 m / 20" ; allure VMA + 30' circuit training
- 8 - 10 x 150 VLV / 2'00 ; allure de course
- 9 - 15' + 40' Technique + 30' condition physique
- 10 - 30' + bondissements
- 11 - 20' + 20' accélération progressive en côtes sur 40 m à 60 m / marche + 20' condition physique
- 12 - 20' + 2 (10' VLV 80/80) / 5'00 ; allure seuil anaérobie + 10'

13 - 3 (3 x 150m / 2'00) / 5'00 ; allure de course

14 - 50' course en montagne

15 - 15' + 40' Technique + 20' condition physique

16 - 30' + 1h00 stretching et assouplissements

17 - 5 x 500m / 4'00 ; allure VMA - 5% ; 400m lent et 100m en allant de plus en plus vite

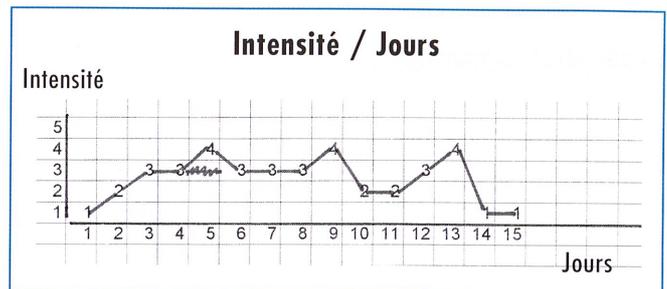
18 - 40'

19 - 2 x (1200m / 3'00 + 1600 m) / 6'00 ; allure VMA - 10%

20 - 30' + lignes droite

21 - REPOS

800 M - 2ÈME PÉRIODE :



15 jours dont :

- 5 jours : Acclimatation
- 4 jours : Vitesse et VMA
- 4 jours : Vitesse et VMA
- 2 jours : Récupération

MATIN :

- 1 - 1h00 marche en montagne + 10' de lignes droites
- 2 - 1h15 marche en montagne + 10' de lignes droites
- 3 - 30' + 30' circuit training
- 4 - 30' en montant + 10' de marche + 20' en descendant

5 - REPOS

6 - REPOS

- 7 - 30' + 30' circuit training
- 8 - 30' + 30' technique
- 9 - 20' + 30' technique

10 - REPOS

- 11 - 20' + 10' VLV ; allure seuil anaérobie + 30' cond physique
- 12 - 40' + vélocité et bondissements
- 13 - 20' + 15' allure < seuil anaérobie + 10' + 10' de lignes droites

14 - REPOS

15 - 20' + lignes droites

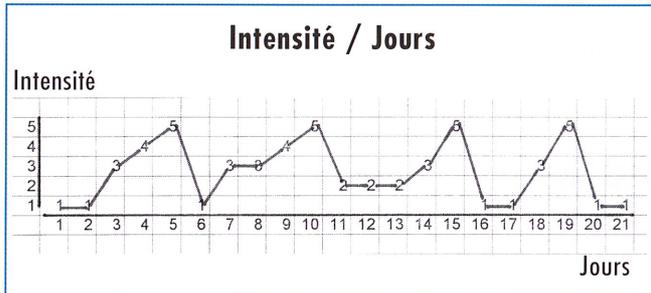
APRES-MIDI :

- 1 - 2h00 de marche en montagne + 10' de lignes droites + 30' de condition physique
- 2 - 20' + 20' (lignes droites / 30') + 30' condition physique
- 3 - 40' allure < seuil anaérobie + 20' technique
- 4 - 20' + 5'00 de marche + 15' fartlek léger + 5 x 300VLV / 1'00
- 5 - 12 x 200 m / 1'00 marche et 30" trot ; allure de course -5%
- 6 - 20' + 10' fartlek ; allure seuil anaérobie + 10' lignes droites / 20" ; allure > seuil anaérobie
- 7 - 20' + 6'00, 5'00, 4'00 / 4'00 allure seuil anaérobie + 10'
- 8 - 3 x 150 m VLV / 3'00 ; allure de course + 5 x 60 m + 5 x 80 m en accélération
- 9 - 5 x 600 m / 4'00 ; 300 m allure VMA -10% + 300 m allure VMA



- 10 - 15' + 40' technique + 20' condition physique
- 11 - 40' allure < seuil anaérobie
- 12 - 20' + Côtes 3 x (80, 100, 120 / trot) / 4'00 marche + 10' fartlek ; allure seuil anaérobie
- 13 - 5 x 300 m / 4' 3' 2' 1' ; allure VMA pour le 1er et de + en + vite les suivants
- 14 - 30' + lignes droite
- 15 - REPOS

800 M - 3ÈME PÉRIODE :



21 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : vitesse et puissance lactique
- 5 jours : entretien aérobie et puissance lactique
- 4 jours : capacité lactique
- 2 jours : récupération

MATIN :

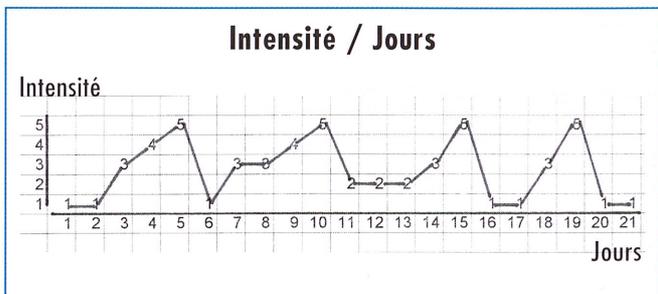
- 1 - 40' marche et course alternées en pleine montagne
- 2 - 25' + 10' lignes droites / marche + 30' technique
- 3 - 20' + 10' de lignes droites / marche + 30' condition physique
- 4 - 35' ; allure < seuil anaérobie + 20' technique + 20' bondissements
- 5 - 20' + vélocité + accélérations + bondissements
- 6 - REPOS
- 7 - 30' + 5'00 VLV + accélérations
- 8 - 30' + technique course + 6 x 80 m accélération / 2'00
- 9 - 20' + 5' lignes droites + vélocité + dynamisme
- 10 - 20' + technique course + 5 x 100 m accélération / 2'00
- 11 - 20' + 30' cond phys
- 12 - 20' + technique de course + 5 x 100 m accélération / 2'00 + bondissements
- 13 - 20' + 10' fartlek ; allure seuil anaérobie + technique de course
- 14 - 25' fartlek + 5 x 120 m accélération / 2'00 + vélocité
- 15 - 20' + vélocité + bondissements
- 16 - 30' + stretching assouplissements
- 17 - 30' + 5' VLV
- 18 - 30' + 5 x 150 m accélération / 2'00 + technique de course
- 19 - 20' + vélocité dynamisme + 2 x 200 m allure de course
- 20 - 15' + stretching assouplissements
- 21 - 20' + stretching assouplissements

APRES-MIDI :

- 1 - 30' + bondissements + 5' VLV ; allure seuil anaérobie
- 2 - 15' + 20' lignes droites / 20" allure > seuil anaérobie + 20' technique
- 3 - 20' + 2000 m VLV ; allure seuil anaérobie + 1000 m VLV ; allure > seuil anaérobie ; + 500 m VLV ; allure > seuil anaérobie
- 4 - 20' + 4 x 80 m / 3'00 + 4 x 150 m VLV / 2'00 ; allure < course

- 5 - 3 x (2 x 300 m / 40") / 5'00 ; le 1er allure VMA, le 2ème allure de course
- 6 - 40' allure < seuil anaérobie + 1 h 00 condition physique
- 7 - 50 m, 60 m, 70 m, 80 m / 3'00 + 50 m, 150 m, 150 m / 4'00
- 8 - 20' + 5 x 150 VLV / 2'00
- 9 - 20' + accélérations en Côtes, 3 x (80 m, 120 m, 150 m / 2'00) / 6'00 + 15'
- 10 - 4 x (300 m / 30" + 200 m) / 6'00 ; allure de course -2% + > allure de course) + 10 + 100 m, 80 m, 60 m, 40 m
- 11 - 30' + 5' VLV ; allure seuil anaérobie + 5' lignes droites ; allure de course
- 12 - 20' + 1 h 00 condition physique
- 13 - REPOS
- 14 - 30' + stretching assouplissement
- 15 - 2 x (3 x 300 m / 1'30) / 15' ; le 1er allure de course, les suivants plus vite - exemple : pour 1'45", 39"5 + 38"5 + 37"5 ou bien 300 m / 1'30 + 500 m ; allure de course / 15' + 3 x 300 m / 1'30 (allures comme ci-dessus)
- 16 - REPOS
- 17 - REPOS
- 18 - 25' FARTLEK + 5 x 150 m accélération / 2'00 + vélocité
- 19 - 2 x 600 m / 12' ; le 1er légèrement < allure de course ; le 2ème allure de course + 3 %, exemple pour 1'45", 1'18"5 - 1'19" + 1'16"5 - 1'17"
- 20 - 9 + stretching assouplissements
- 21 - REPOS

800 M - 4ÈME PÉRIODE :



Entre 2 cycles de compétitions - 15 jours dont :

- 3 jours : acclimatation et puissance lactique
- 3 jours : vitesse et capacité lactique
- 3 jours : condition physique et vitesse
- 4 jours : capacité lactique
- 2 jours : récupération

MATIN :

- 1 - 10' + 20' marche et course en pleine montagne + lignes droites
- 2 - 20' + assouplissements + 20' cond phys + 10 x 100 m / marche allure course
- 3 - 15' + lignes droites + 30' cond physique + accélération 100 m, 110 m, 120 m, 130 m... etc / marche
- 4 - 10' + stretching assouplissements
- 5 - 20' + 30' technique course + VLV sur 150 m, 200 m, 250 m
- 6 - 20' + accélérations sur 100 m
- 7 - REPOS
- 8 - 30' + technique course + stretching assouplissements
- 9 - Echauffement
- 10 - Marche 1h00

34 La préparation en altitude

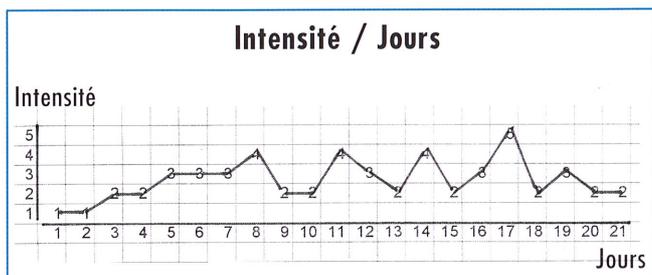


- 11 - Marche 1h00
- 12 - REPOS
- 13 - 20' + stretching assouplissements
- 14 - REPOS
- 15 - 20' + stretching assouplissements

APRES-MIDI :

- 1 - 20' + 10' lignes droites / 30" ; allure seuil anaérobie + 20' technique
- 2 - 4 x 400 m VLV 50 / 50 / 4'00 ; allure VMA + bondissements
- 3 - (200 m, 250m, 300 m / 3'00) / 15' marche et course + 250m / 2'00 400m ; allure de course
- 4 - 30' ; allure < seuil anaérobie
- 5 - 20' + 4 x 150 VLV / 4'00 ; allure 400m
- 6 - 700 m (400 m ; allure VMA + 300 m ; allure de course) / 10' ; 600 m (300 m ; allure VMA + 2% + 300m ; allure de course + 8 %) / 8'00 - 250 m vitesse maximale
- 7 - 20' + 5 x 100 m / marche + assouplissements - 5 x 100 m en Côtes / marche + assouplissements - 5 x 100m / marche + assouplissements
- 8 - 10' + 10' lignes droites / 20" ; allure VMA
- 9 - 3 x 50 m / marche + 2 x 300 m / 15' ; vitesse maximale
- 10 - 15' + 5' VLV ; allure > seuil anaérobie + bondissements + 10' cond physique
- 11 - 15' + 5' VLV ; allure > seuil anaérobie + bondissements + 10' cond physique
- 12 - 500 m ; allure de course
- 13 - 500 m ; allure de course
- 14 - 15' + stretching assouplissements
- 15 - REPOS

5000 M - 1ÈRE PÉRIODE :



21 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : condition physique et seuil anaérobie
- 5 jours : condition physique et seuil anaérobie
- 4 jours : force et VMA
- 2 jours : récupération

Méthode extensive - chaque microcycle est augmenté en quantité

MATIN :

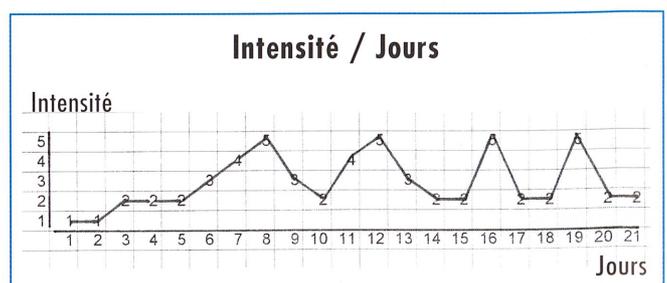
- 1 - 1h00 marche en montagne + 10' lignes droites
- 2 - 1h15 marche et course alternées en montagne
- 3 - 30' marche en montagne + 20' de course + 45' cond phys
- 4 - 30' + 30' circuit training + 10' lignes droites
- 5 - REPOS
- 6 - 30' + 20' condition physique + 20'
- 7 - 40' + 20' condition physique + 15'

- 8 - 50' + 20' condition physique + 10'
- 9 - 1h00'
- 10 - 40'
- 11 - REPOS
- 12 - 30' + 20' condition physique + 15'
- 13 - 40' + 20' condition physique + 20'
- 14 - 50' + 20' condition physique + 10'
- 15 - 1h00
- 16 - 30' + 15' accélération en Côtes sur 100 m + 10'
- 17 - REPOS
- 18 - 30' + 20' condition physique + 20'
- 19 - REPOS
- 20 - REPOS
- 21 - 20' + 20' lignes droites

APRES-MIDI :

- 1 - 2h00 de marche + 10' lignes droites
- 2 - 10' + 2h00 marche et course alternées en montagne
- 3 - 30' marche et course + 30' + 10' lignes droites
- 4 - 40' ; seuil aérobie + 10' lignes droites
- 5 - 30' + 3000 VLV 100 / 100 / 3'00 + 2000 VLV 80/80 / 3'00 + 1200 VLV 80/80 ; allure seuil anaérobie
- 6 - 20' + 10' ; allure seuil anaérobie + 20' + 6'00 ; allure seuil anaérobie
- 7 - 30' + 12' ; allure seuil anaérobie + 10'
- 8 - 20' + 15 x 400 m / 1'30 ; allure VMA -2 %
- 9 - 40'
- 10 - 40'
- 11 - 20' + 5000 VLV 100/100 / 3'00 - 4 x 800 m VLV 80 / 80 / 3'00 allure seuil anaérobie + 10'
- 12 - 30' + 5 x 3'00 / 2'00 ; allure seuil anaérobie + 10' + 5'00 Fartlek 30"/30"
- 13 - 50'
- 14 - 800. 1200. 1600. 2000. 2400/4'00 ; allure > seuil anaérobie
- 15 - 50'
- 16 - 1h00
- 17 - 2 x (6x500 m / 1'30) / 6'00 ; allure < VMA
- 18 - 50'
- 19 - 30' + 4 x 4'00 / 2'00 ; allure seuil anaérobie + 20'
- 20 - 30' + lignes droites
- 21 - REPOS

5000 M - 2ÈME PÉRIODE :



21 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : force et seuil anaérobie

35 La préparation en altitude



- 5 jours : force et VMA
- 4 jours : VMA
- 2 jours : récupération

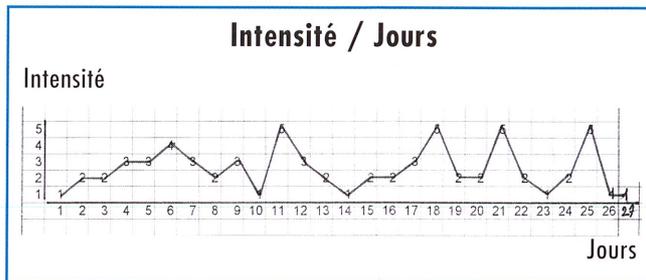
MATIN :

- 1 - 40' marche et course en pleine montagne
- 2 - 50' marche et course
- 3 - 30' + 10' fartlek + 20'
- 4 - 50'
- 5 - 50'
- 6 - 50' + musculation du dos + stretching
- 7 - 1h00 + renforcement musculaire des jambes
- 8 - 40' + 10' lignes droites + stretching
- 9 - 50' + stretching
- 10 - 40' + 10' lignes droites + musculation du dos
- 11 - 50'
- 12 - 50' + stretching
- 13 - 40' + 2 x 8'00 / 4'00 ; allure seuil anaérobie
- 14 - 50' + lignes droites + musculation du dos
- 15 - 30' + 10' fartlek 30"/30" + 20'
- 16 - 40' + stretching
- 17 - 40' + musculation du dos
- 18 - 40' + renforcement musculaire des jambes
- 19 - 40' + stretching
- 20 - 50' + lignes droites + stretching
- 21 - 20' / 5'00 de marche + 20'

APRES-MIDI :

- 1 - 30' + lignes droites
- 2 - 40' + lignes droites
- 3 - 30' + 20' condition physique + 30'
- 4 - 40' + lignes droites
- 5 - 40' + lignes droites
- 6 - 30' + 5 x 4'00 / 4' ; allure seuil anaérobie + 15'
- 7 - 30' + 4 x (4 x 200 m accélération en Côtes) + 10'
- 8 - 6 x 600 m / 2'00 ; allure VMA -5 %
- 9 - 30' + 3 x 6'00 / 4'00 ; allure seuil anaérobie + 15'
- 10 - 30' + 20' condition physique + 10'
- 11 - 30' + 2 x (6 x 150 m accélération en Côtes) / 5'00 + 10'
- 12 - 400 m, 4 x 1200 m / 1'30, 800 m VLV 50/50 ; allure VMA -5 %
- 13 - 50'
- 14 - 30' + 20' condition physique + 10'
- 15 - REPOS
- 16 - 2 x (8 x 400 m / 1'00) / 6'00 ; allure course
- 17 - 30' + 10' lignes droites
- 18 - 30' + 10' lignes droites
- 19 - 400 m, 3000 m VLV 80/80 ; allure > seuil anaérobie + 3 x 100 m / 1'30 ; allure VMA -5 % ; + 600 M VLV 50/50 ; allure VMA -3 %
- 20 - 50' + lignes droites
- 21 - REPOS

5000 M - 3ÈME PÉRIODE PRÉ-COMPÉTITIVE :



27 jours dont :

- 7 jours : acclimatation
- 5 jours : seuil anaérobie + spécifique 5000m N°1
- 5 jours : récupération et entretien aérobie
- 5 jours : vitesse et spécifique 5000m N°2
- 5 jours : récupération et spécifique 5000m N°3

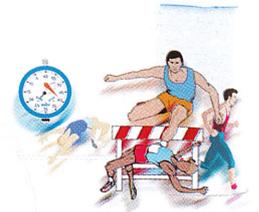
MATIN :

- 1 - 2h00 de marche + 20' cond phys
- 2 - 1h00 marche et course + 10' lignes droites
- 3 - 45' + 20' cond phys + 10' lignes droites
- 4 - 50' + 20' cond phys + 10' lignes droites
- 5 - 50' + 200 mVLV, 300 m VLV, 300 mVLV / 2' marche + 10' lignes droites
- 6 - 50' + 10' lignes droites
- 7 - 1h00 ; allure < seuil anaérobie
- 8 - REPOS
- 9 - 30' + 10' lignes droites
- 10 - 1h00 + stretching
- 11 - 50' + stretching
- 12 - 1h00 ; allure < seuil anaérobie
- 13 - 40' + 20' cond phys
- 14 - 50'
- 15 - 50' + stretching
- 16 - 35' + 20' cond phys + lignes droites
- 17 - 45'
- 18 - 1h00
- 19 - 1h00
- 20 - 40'
- 21 - REPOS
- 22 - 45' + stretching
- 23 - REPOS
- 24 - 20' + stretching + lignes droites
- 25 - 20' + stretching
- 26 - REPOS
- 27 - 20' + stretching

APRES-MIDI :

- 1 - 1h30 de marche + lignes droites
- 2 - 2 x 15' / 5'00 marche + 20' condition physique + 15'
- 3 - REPOS
- 4 - 30' + 2000 m ; allure < seuil anaérobie + 10'
- 5 - 1h00 ; allure < seuil anaérobie
- 6 - 6 x 300 m / 1'30 ; allure 1500 m
- 7 - 1h00 ; allure < seuil anaérobie
- 8 - 40' + 20' condition physique + 5' VLV

36 La préparation en altitude



9 - 45' + 1200 VLV, 1000 VLV, 800 VLV / 3'00 ; allure > seuil anaérobie + 400 m accélération

10 - REPOS

11 - 800 m, 1600 m, 1600 m, 1200 m, 600 m / 4'00 ; allure course - 3 %

12 - 40' + stretching

13 - 1h00

14 - REPOS

15 - 1h00

16 - 45'

17 - 50' + lignes droites

18 - 6 x 500 m / 1'30 ; allure 3000 m

19 - 1h00 + stretching

20 - 40' + 20' cond phys

21 - 2 x 2000 m / 4'00 ; allure de course

22 - 35' + stretching

23 - 2h00 marche et course

24 - 40' + 10' lignes droites + 15'

25 - 4 x 1000 m / 3'00 ; allure de course + 3 %

26 - 15' + stretching

27 - 20' + stretching

2 - 30' + 10' lignes droites ; allure seuil anaérobie

3 - 40' + 10' lignes droites ; allure seuil anaérobie

4 - 30' + 2 x 5'00 fartlek / 3'00 ; allure > seuil anaérobie + 10'

5 - 30' + 5 x 400 m / 1'30 ; allure course

6 - 1h00 ; allure < seuil anaérobie + lignes droites

7 - 30' + 20' accélérations en Côtes sur 80 m + 10'

8 - 40' - stretching - 15' lignes droites

9 - REPOS

10 - 30' fartlek ; allure < ou = seuil anaérobie + 3 x 1000 m Ftk / 3'00
allure > seuil anaérobie

11 - 30' + 150 m, 200 m, 250 m, 300 m, 500 m, 400 m / 3'00 ;
allure 1500 m

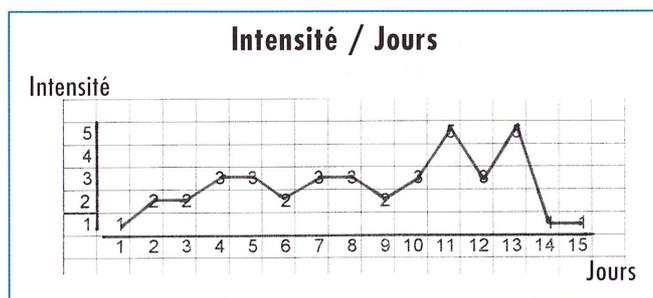
12 - 1h00 + lignes droites

13 - 1500 m / 4'00 1000 m ; allure de course + 800 m / 4'00
600 m ; allure de course + 3 %

14 - 20' + stretching

15 - 30' + stretching

5000 M - 4ÈME PÉRIODE INTER - COMPÉTITION :



15 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : condition physique, force et seuil anaérobie
- 5 jours : vitesse , spécifique 5000 m et récupération

MATIN :

1 - 10' + 20' marche et course + lignes droites

2 - 20' + 10' marche et course + 15' cond phys

3 - 30' + 10' cond phys + 10' lignes droites

4 - 30' + 2000 m fartlek ; allure seuil anaérobie + 10'

5 - 40' + lignes droites

6 - 40' + cond phys

7 - 40' + cond phys

8 - 30' + 3 x 1200 VLV / 2'00 ; allure > seuil anaérobie

9 - 40' cond phys

10 - 40' + lignes droites

11 - 50' + cond phys

12 - 40' + lignes droites

13 - 40' + lignes droites

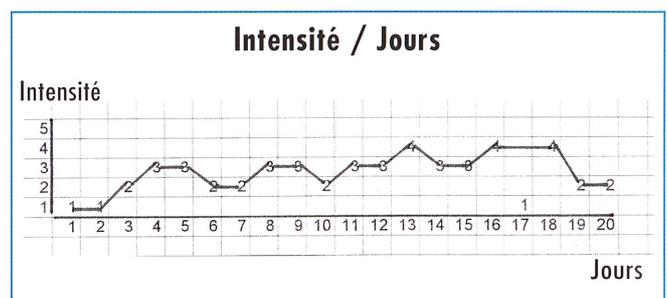
14 - REPOS

15 - 20' + stretching

APRES-MIDI :

1 - 20' + 10' lignes droites ; allure seuil anaérobie + 10'

1500 M - 1ÈRE PÉRIODE :



22 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : condition physique et seuil anaérobie
- 5 jours : condition physique et seuil anaérobie
- 5 jours : condition physique et VMA
- 2 jours : récupération

MATIN :

1 - 1h00 marche et course en montagne

2 - 1h30 marche et course en montagne

3 - 30' marche et course en montagne + 30' course + 30' condition physique + 30' assouplissements

4 - 40' + 10' de lignes droites + 20' circuit training

5 - REPOS

6 - 30' + 5'00 de lignes droites + 20' de circuit training

7 - 30' + accélérations en Côtes de 50 m à 80 m

8 - 30' + 5'00 de lignes droites + 30' circuit training

9 - 40' + accélérations en Côtes de 80 à 100 m

10 - REPOS

11 - 40' + 5'VLV + assouplissements + 20' condition physique

12 - 45' + assouplissements + 20' condition physique

13 - 30' + accélérations en Côtes de 80 à 100 m

14 - 30' + 20' condition physique + stretching

15 - 45' + 5' VLV + assouplissements

16 - 30' + assouplissements + 5 x 80m

17 - 40' + 10 x 60 m + assouplissements

18 - 30' + accélérations en Côtes de 50 à 100 m

19 - REPOS

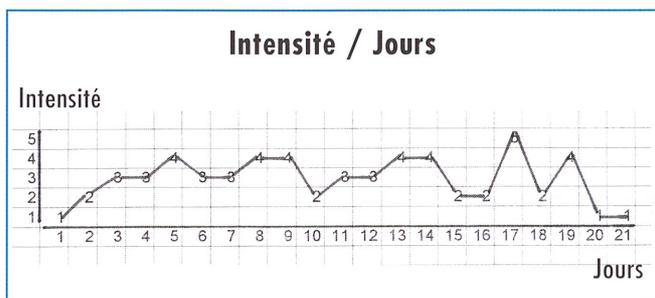
20 - 30' + assouplissements

**APRES-MIDI :**

- 1 - 2h00 marche + 10' de lignes droites + assouplissements
- 2 - 1h30 marche et course en montagne + 20' assouplissements
- 3 - 30' marche et course en montagne + 30' Fartlek (allure < seuil anaérobie) + 10' de lignes droites
- 4 - 25' / 5'00 de marche + 25' + 10 x 60 m en accélération
- 5 - 30' + 4 x 5'00 / 2'00 ; allure seuil anaérobie
- 6 - 20' + 2000 VLV ; allure seuil anaérobie + 30'
- 7 - 30' + 10' de lignes droites + 20'
- 8 - 30' + 1200, 1200 VLV, 2000 VLV / 4'00 ; allure seuil anaérobie
- 9 - 30' + 800 VLV, 1600 VLV, 3200 VLV / 3'00 ; allure seuil anaérobie + stretching
- 10 - 50' + 10 x 60 m + assouplissements
- 11 - 20' + 6 x 2'00 / 2 ; allure > seuil anaérobie + 15' + stretching
- 12 - 20' + 6 x 3'00 / 2' ; allure > seuil anaérobie + 15' stretching
- 13 - 20' + 10' VLV / 5', 6'00 VLV / 4', 3 x 4'00 / 2' ; allure seuil anaérobie
- 14 - 30' + 5'00, 6'00, 7'00 / 2'00 ; allure < seuil anaérobie + 10' + 10 x 60 m + assouplissements

15 - REPOS

- 16 - 2 x 200 m / 40" ; allure > VMA = 800, 1200, 1400, 1600 / 3'00 ; allure VMA -8 % ; + 300 ; allure > VMA
- 17 - 40' + stretching
- 18 - 3 x (4 x 300 m / 1'15) / 4'00 ; allure VMA
- 19 - 20' assouplissements
- 20 - REPOS

1500 M - 2ÈME PÉRIODE :

21 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : condition physique, seuil anaérobie et VMA
- 5 jours : seuil anaérobie , puissance anaérobie
- 5 jours : VMA , puissance anaérobie
- 2 jours : récupération

MATIN :

- 1 - 1h00 marche et course en montagne +10'
- 2 - 1h30 de marche et course + 10' de lignes droites
- 3 - 30' marche et course + 30' + 30' circuit training
- 4 - 25' + 6 x 3'00 / 2'00 + 20' condition physique
- 5 - 4 x 500 m / 3'00 (400 m allure VMA - 3% +100 m accélération) 6'00 + 5 x 300 m / 1'30 ; allure VMA
- 6 - 30' + 20' circuit training + 5' VLV ; allure seuil anaérobie
- 7 - 30' + 30' circuit training + 5' (100 m/10") ; allure VMA
- 8 - 30' + 2 x 3000 VLV / 4'00 ; allure seuil anaérobie + 10'

- 9 - 5 x 800 m / 2'30 ; allure VMA - 3% / 5'00 + 5 x 80 m / 2'00

10 - REPOS

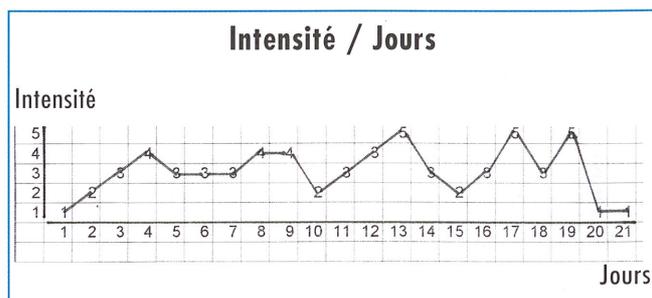
- 11 - 30' + 30' circuit training + 3 x 600 VLV / 1'00
- 12 - 30' + 30' circuit training + 7' (150 m / 20") ; allure VMA
- 13 - 30' + 10' fartlek + 10' de lignes droites
- 14 - 3 x (3 x 500 m / 2' 00) / 5'00 ; allure VMA + 5 x 80 m
- 15 - 20' + 10' de lignes droites + stretching
- 16 - 20' + 10' de lignes droites + stretching
- 17 - 3 x (2 x 1000 m/3'00) / 4'00 ; allure VMA - 6 % + 5 x 80 m
- 18 - 30' + assouplissements
- 19 - 4 x (2 x 400 m/ 1'00) / 3'00 ; allure VMA + 3%

20 - REPOS

- 21 - 30' + assouplissements

APRES-MIDI :

- 1 - 1h00 de marche + 10' de lignes droites + assouplissements
- 2 - 1h00 de marche + 20' + bondissements + assouplissements
- 3 - 30' + 10' fartlek léger + 10 x 80 m + assouplissements
- 4 - 30' + 3 x 5' VLV / 3'00 + 10 x 100 m + assouplissements
- 6 - 40' + 10 x 80 m
- 7 - 40' + 10 x 100 m
- 8 - 40' + assouplissements
- 9 - 30' + assouplissements
- 10 - 40' + 5' VLV ; allure seuil anaérobie
- 11 - 50' + 10 x 80 m + assouplissements
- 12 - 50' + 10 x 100 m + assouplissements
- 13 - 30' + 2000 VLV, 3 x 800 VLV / 2'00 ; allure seuil anaérobie + assouplissements
- 14 - 40' + assouplissements
- 15 - 50' + 10 x 80 m
- 16 - 50' + 10 x 100 m
- 17 - REPOS
- 18 - 15' / 5'00 de marche + 30' + stretching
- 19 - 20' + lignes droites + assouplissements
- 20 - 20' + assouplissements
- 21 - REPOS

1500 M - 3ÈME PÉRIODE :

21 jours dont :

- 5 jours : acclimatation
- 5 jours : entretien aérobie et puissance lactique
- 5 jours : condition physique et puissance lactique

38 La préparation en altitude



- 5 jours : vitesse et capacité lactique
- 2 jours : récupération

MATIN :

- 1 - 1h00 marche en pleine montagne + 10'
- 2 - 1h30 marche en montagne + 10' lignes droites + 10'
- 3 - 30' marche et course + 30' + 30' condition physique
- 4 - 5 x 200 m / 1'30 ; allure 800 m
- 5 - 30' + condition physique
- 6 - 30' + 10' fartlek + 5 x 80m + assouplissements
- 7 - 20' + bonds + 10 x 80 m + assouplissements
- 8 - 30' + 1200 VLV. 1000 VLV. 2 x 800 / 3'00 ; allure < VMA
- 9 - 30' + 20' condition physique + stretching
- 10 - 40' + assouplissements
- 11 - 40' + condition physique
- 12 - 45' + condition physique
- 13 - 5 x 600 m / 3'00 ; allure VMA + 3% / 8'00
- 14 - 30' + condition physique
- 15 - 20' / 5'00 de marche + 20' + assouplissements
- 16 - 20' + accélérations en côtes 2 x (80. 100. 120 / marche) / 4'00
- 17 - 2 x (200. 300. 400 / 3'00) / 10' ; allure 800 m
- 18 - 20' + 10 x 80m + assouplissements
- 19 - 4 x 1000 m / 5'00 ; (600 m VMA - 3% + 400 m VMA + 3%)

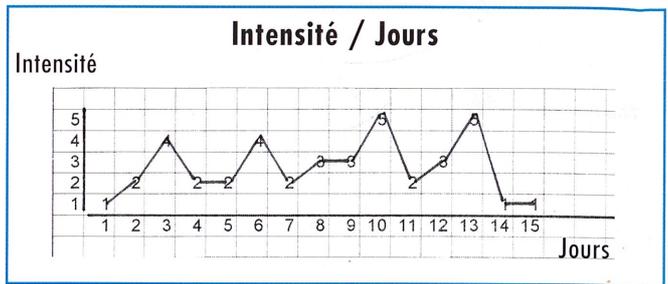
20 - REPOS

- 21 - 30' + assouplissements

APRES-MIDI :

- 1 - 1h00 marche en pleine montagne + 10' + 10 x 80 m + assouplissements
- 2 - 1h00 marche et course en montagne + 20' fartlek + 10 x 100 m
- 3 - 20' + accélérations en côtes légères + 15' + assouplissements
- 4 - REPOS
- 5 - 30' + condition physique
- 6 - 40' + 20' de condition physique
- 7 - 40' + 5' VLV ; allure seuil anaérobie + 20' condition physique
- 8 - 30' + 10' fartlek + assouplissements
- 9 - 2 x (4 x 300 m / 1'00) / 8'00 ; allure VMA + 5 %
- 11 - 20' + 2 x 10' (100 m / 15") / 5'00 ; allure VMA + assouplissements
- 12 - 30' + 10' fartlek 30" / 30" ; allure < seuil anaérobie + 10 x 100 m
- 13 - 30' + assouplissements
- 14 - 35' + condition physique
- 15 - REPOS
- 16 - 30' + assouplissements
- 17 - 30' + 10 x 100 m + assouplissements
- 18 - REPOS
- 19 - 30' + assouplissements
- 20 - 30' + 10 x 80 m + assouplissements
- 21 - REPOS

1500 M - 4ÈME PÉRIODE :



15 jours dont :

- 3 jours : acclimatation + puissance lactique
- 3 jours : seuil anaérobie + vitesse
- 3 jours : condition physique + vitesse
- 4 jours : vitesse et capacité lactique
- 2 jours : récupération

MATIN :

- 1 - 10' + 20' marche et course + 10 x 100 m
- 2 - 20' + 10' marche et course + condition physique
- 3 - 30' + 1200 VLV + 10 x 80 m
- 4 - 20' + assouplissements + condition physique
- 5 - 20' + 2 x 2000 m / 1'30 ; allure seuil anaérobie
- 6 - 30' + 10 x 60 m
- 7 - REPOS
- 8 - 20' / 5'00 + 20' de lignes droites + assouplissements
- 9 - 30' + 5' VLV ; allure > seuil anaérobie + condition physique
- 10 - 1h00 de marche + 10' + condition physique légère
- 11 - 30' + 20' condition physique + 10 x 100 m
- 12 - 30' + accélérations en côtes
- 13 - 3 x 600 m / 8'00 ; allure 1500 m + 3% / 10' + 4 x 200 m / 1'30 allure 800 m
- 14 - REPOS
- 15 - 20' + assouplissements

APRES-MIDI :

- 1 - 20' + 10' de lignes droites + assouplissements
- 2 - 20' + 4 x 3'00 / 2'00 ; allure < seuil anaérobie + 5 x 800 m
- 3 - 3 x (2 x 250 m / 1'15) / 5'00 ; allure de course 1500 m
- 4 - 20' + 3 x 5'00 (100 m / 100 m) ; allure seuil anaérobie + assouplissements
- 5 - 30' + 5 x 120 m VLV / 3'00 ; allure 800 m + 5'00 VLV ; allure seuil anaérobie
- 6 - 2 x 400 m / 5'00 ; allure 800 m + 100, 90, 80, 70, 60, 50 / marche
- 7 - 30' + accélérations en côtes 10 x 60 m VLV / marche + assouplissements
- 8 - 3 x 80 m / marche + 3 x 120 m VLV / marche + 3 x 250 / 3'00 allure 800 m
- 9 - 35' fartlek + 400 m allure de course + 5 x 80 m + assouplissements
- 10 - 400, 500, 600 / 5'00 ; allure 1500 m + 3 % / 10' + 4 x 150 VLV 2'00 allure 400 m + assouplissements
- 11 - 20' + 10' fartlek ; allure seuil anaérobie + 5 x 100 m + assouplissements
- 12 - 30' + 4 x 150 VLV / 4'00 ; allure 800 m + assouplissements
- 13 - 20' + assouplissements
- 14 - 15' + assouplissements + 10'
- 15 - REPOS