

Exemple de Programme CLD 6ème

Semaine 1	Séance 1	Installation du matériel et explications de la fiche d'observation du 30/30. Test sur 6min de 30/30 (tolérance pour la récupération 45").
	Séance 2	Série 1 : 6min de 30/30 Série 2 : 4min de 30/30 Tolérance pour la récupération 40".
Semaine 2	Séance 3	2x6min de 30/30 Tolérance pour la récupération 35".
	Séance 4	Travail continu : Fartleck 6x2min à 90-100% de la VMA r : 2min
Semaine 3	Séance 5	2x6min de 30/30 Aucune tolérance pour la récupération.....
	Séance 6	Série 1 : 8min de 30/30 Série 2 : 6min de 30/30
Semaine 4	Séance 7	Travail continu : Fartleck 4x3min à 90-100% de la VMA r : 3min
	Séance 8	2x6min de 30/30
Semaine 5	Séance 9	2x8min de 30/30
	Séance 10	Travail continu : Fartleck 3'6'/3' à 80-90% de la VMA : 3min
Semaine 6	Séance 11	2x8min de 30/30
	Séance 12	Test 6min

Exemple de Programme CLD 5ème

Semaine 1	Séance 1	Installation du matériel et explications de la fiche d'observation du 30/30. Test sur 2X6min de 30/30 (tolérance pour la récupération 40").
	Séance 2	2x6min de 30/30 (tolérance pour la récupération 35").
Semaine 2	Séance 3	Travail continu : Fartleck 6x2min à 90-100% de la VMA r : 2min
Semaine 3	Séance 4	2x6min de 30/30
	Séance 5	3x5min de 30/30 en nature
Semaine 4	Séance 6	Travail continu : Fartleck 4x3min à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 5	Séance 7	2x8min de 30/30
	Séance 8	12min de 30/30 en nature
Semaine 6	Séance 9	Travail continu : Fartleck 4/6/2 à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 7	Séance 10	2x8min de 30/30
	Séance 11	2x8min de 30/30
Semaine 8	Séance 12	Test 6 min + 2min (r :3')

Exemple de Programme CLD 4ème

Semaine 1	Séance 1	Installation du matériel et explications de la fiche d'observation du 30/30. Test sur 2X6min de 30/30 (tolérance pour la récupération 35").
	Séance 2	2x6min de 30/30 Aucune tolérance pour la récupération
Semaine 2	Séance 3	Travail continu : Fartleck 4x3min à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 3	Séance 4	2x8min de 30/30
	Séance 5	3x6min de 30/30 en nature
Semaine 4	Séance 6	Travail continu : Fartleck 4/6/2 à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 5	Séance 7	2x8min de 30/30
	Séance 8	Travail continu : Fartleck 4/4/4 à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 6	Séance 9	15min de 30/30 en nature
Semaine 7	Séance 10	Travail continu : Fartleck 4/3/2 à 90-100% de la VMA r : 3min
	Séance 11	2x8min de 30/30
Semaine 8	Séance 12	Test 6 min + 4 min (r : 3')

Exemple de Programme CLD 3ème

Semaine 1	Séance 1	Installation du matériel et explications de la fiche d'observation du 30/30. Test sur 2X6min de 30/30 (tolérance pour la récupération 35").
	Séance 2	2x8min de 30/30 Aucune tolérance pour la récupération
Semaine 2	Séance 3	Travail continu : Fartleck 4x3min à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 3	Séance 4	2x8min de 30/30
	Séance 5	Travail continu : Fartleck 3/6/2 à 90-100% de la VMA r : 3min
Semaine 4	Séance 6	3x7min de 30/30 en nature
Semaine 5	Séance 7	Travail continu : Fartleck 2x(3/2/1) à 100% de la VMA r : 3min et 6min
	Séance 8	2x10min de 30/30
Semaine 6	Séance 9	Travail continu : Fartleck 3min r : 1min 3min r : 3min 2min r : 1min 2min
Semaine 7	Séance 10	Travail continu : Fartleck 3/6/2 à 90-100% de la VMA r : 3min
	Séance 11	2x10min de 30/30
Semaine 8	Séance 12	Test DNB