

10 km

				Footing	corps de séance	récup,	Footing		
Semaine 1	30-août	Lundi	Footing		55'				
	au	Mercredi	VMA	20'	10 fois 200 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure 10km	20'	6 fois 1 km	2'	10'		
	5-sept.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 2	6-sept.	Lundi	Footing		55'				
	au	Mercredi	VMA	20'	7 fois 300 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure 10km	20'	4 fois 1,2 km	2'	10'		
	12-sept.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 3	13-sept.	Lundi	Footing		55'				
	au	Mercredi	VMA	20'	5 fois 400 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure 10km	20'	3 fois 2 km	2'	10'		
	19-sept.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 4	20-sept.	Lundi	Footing		55'				
	au	Mercredi	VMA	20'	4 fois 500 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure 10km	20'	2 fois 3 km	2'	10'		
	26-sept.	Dimanche	Sortie longue						
TEST	27-sept.	Lundi	Footing		55'				
	au	Mercredi	Echauffement + 5 km autour de la piste à l'allure du 10km						
		Vendredi	Footing		1h				
	3-oct.	Dimanche	Sortie longue						

SEMI

				Footing	corps de séance	récup,	Footing		
Semaine 1	4-oct.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA	20'	12 fois 200 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	8 fois 1 km	2'	10'		
	10-oct.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 2	11-oct.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA	20'	8 fois 300 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	5 fois 1,5 km	2'	10'		
	17-oct.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 3	18-oct.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA	20'	6 fois 400 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	4 fois 2 km	2'	10'		
	24-oct.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 4	25-oct.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA	20'	5 fois 500 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	2 km + 3 km + 3 km	2'	10'		
	31-oct.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 5	1-nov.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA	20'	4 fois 600 m	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	3 fois 3 km	2'	10'		
	7-nov.	Dimanche	Sortie longue						
Semaine 6	8-nov.	Lundi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	200+300+400+500+600+500+400+300+200	200m actif	10'		
		Vendredi	Allure Semi	20'	4 km + 4 km	2'	10'		
	14-nov.	Dimanche	Sortie longue						
TEST	15-nov.	Mardi	Footing		1h 10'				
	au	Mercredi	9 km autour de la piste à l'allure du semi						
		Vendredi	Footing		1h 15'				
	21-nov.	Dimanche	Sortie longue						