

10 km								
			Echauffement (footing)	Séance	Récupération	Footing		
Semaine 1	26-avr	Lundi	Footing facultatif		55'			
	au	Mercredi	VMA	20'	10 fois	200 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure 10km	20'	4 fois	1 km	2'	10'
	02-mai	Dimanche	Allure Marathon	20'	4 fois	5'	5' entre	10'
Semaine 2	03-mai	Lundi	Footing facultatif		55'			
	au	Mercredi	VMA	20'	7 fois	300 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure 10km	20'	4 fois	1,5 km	2'	10'
	09-mai	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	10'	5' entre	10'
Semaine 3	10-mai	Lundi	Footing facultatif		55'			
	au	Mercredi	VMA	20'	5 fois	400 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure 10km	20'	3 fois	2 km	2'	10'
	16-mai	Dimanche	Allure Marathon	20'	2 fois	15'	5' entre	10'
Semaine 4	17-mai	Lundi	Footing facultatif		55'			
	au	Mercredi	VMA	20'	4 fois	500 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure 10km	20'	2 fois	3 km	2'	10'
	23-mai	Dimanche	Allure Marathon	20'	2 fois	20'	5' entre	10'
TEST	24-mai	Lundi	Footing facultatif		55'			
	au	Mercredi			Test VMA (demi-cooper)			
		Vendredi	Footing				1h	
	30-mai	Dimanche	Footing			1h 15'		
SEMI								
			Echauffement (footing)	Séance	Récupération	Footing		
Semaine 1	31-mai	Lundi	Footing facultatif		1h 10'			
	au	Mercredi	VMA	20'	12 fois	200 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	8 fois	1 km	2'	10'
	06-juin	Dimanche	Allure Marathon	20'	4 fois	10'	5' entre	15'
Semaine 2	07-juin	Lundi	Footing facultatif		1h 10'			
	au	Mercredi	VMA	20'	8 fois	300 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	5 fois	1,5 km	2'	10'
	13-juin	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	15'	5' entre	15'
Semaine 3	14-juin	Lundi	Footing facultatif		1h 10'			
	au	Mercredi	VMA	20'	6 fois	400 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	4 fois	2 km	2'	10'
	20-juin	Dimanche	Allure Marathon	20'	10' + 15' + 20'		5' entre	15'
Semaine 4	21-juin	Lundi	Footing facultatif		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'
	27-juin	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	20'	5' entre	15'
Semaine 5	28-juin	Lundi	Footing facultatif		1h 10'			
	au	Mercredi	VMA	20'	4 fois	600 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	3 fois	3 km	2'	10'
	04-juil	Dimanche	Allure Marathon	20'	10' + 20' + 30'		5' entre	15'
Semaine 6	05-juil	Lundi	Footing facultatif		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'
	11-juil	Dimanche	Allure Marathon	20'	2 fois	30'	5' entre	15'
TEST	12-juil	Mardi	Footing facultatif		1h 10'			
	au	Mercredi			9 km autour de la piste à l'allure du semi			
		Vendredi	Footing				1h 15'	
	18-juil	Dimanche	Footing			1h 30'		
MARATHON								
			Echauffement (footing)	Séance	Récupération	Footing		
Semaine 1	19-juil	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	15 fois	200 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	10 fois	1 km	2'	10'
	25-juil	Dimanche	Allure Marathon	20'	4 fois	15'	5' entre	20'
Semaine 2	26-juil	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	10 fois	300 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	6 fois	1,5 km	2'	10'
	01-août	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	20'	5' entre	20'
Semaine 3	02-août	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	7 fois	400 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	5 fois	2 km	2'	10'
	08-août	Dimanche	Allure Marathon	20'	2 fois	30'	5' entre	20'
Semaine 4	09-août	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	2 (200 + 300 + 400 + 300 + 200)		200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	(3 X 1 km) + (2 X 1,5 km) + (2X 2 km)		2'	10'
	15-août	Dimanche	Allure Marathon	20'	15' + 20' + 30'		5' entre	20'
Semaine 5	16-août	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	6 fois	500 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	6 fois	2 km	2'	10'
	22-août	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	25'	5' entre	20'
Semaine 6	23-août	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	5 fois	600 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	4 fois	3 km	2'	10'
	29-août	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	30'	5' entre	20'
Semaine 7	30-août	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	4 fois	800 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	3 fois	4 km	2'	10'
	05-sept	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	35'	5' entre	20'
Semaine 8	06-sept	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	500 + 600 + 800 + 600 + 500		200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	2 km + 3 km + 3 km + 4 km		2'	10'
	12-sept	Dimanche	Allure Marathon	20'	25' + 30' + 35'		5' entre	20'
Semaine 9	13-sept	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	5 fois	400 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	2 fois	5 km	2'	10'
	19-sept	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	20'	5' entre	20'
Semaine 10	20-sept	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi	VMA	20'	10 fois	200 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi	20'	2 fois	6 km	2'	10'
	26-sept	Dimanche	Allure Marathon	20'	3 fois	15'	5' entre	20'
TEST	27-sept	Lundi	Footing facultatif		1h 25'			
	au	Mercredi			12 km autour de la piste à l'allure du marathon			
		Vendredi	Footing				1h 15'	
	03-oct	Dimanche	Footing			1h 30'		