

		running						
		distance	temps	type	distance	temps	type	
semaine 1	11 au 17 aout	lundi						
		mardi	10	0:50	8 f cote 100m			
		mercredi	fev					
		jeudi	12	1:00	6 f 500m			
		vendredi						
		samedi	15	1:20	avec 20 mn semi			
		dimanche	17	16,5	1:30	foncier 80%		
total		53,5	4:40					
semaine 2	18 au 24 aout	lundi						
		mardi	12	1:00	8x30" cotes			
		mercredi						
		jeudi	13	1:00	8*500m			
		vendredi						
		samedi	13	1:00	30 mn progressif			
		dimanche	24	19	1:45	foncier 80%		
total		57	4:45					
semaine 3	25 au 31 aout	lundi						
		mardi	14	1:15	10 fois cote			
		mercredi						
		jeudi	14	1:15	6*800 m			
		vendredi						
		samedi	13	1:00	test 3km			
		dimanche	31	22	2:00	foncier 80%		
total		63	5:30					
semaine 4	du 1 au 7 sept	lundi						
		mardi	8	0:40	6 f cote			
		mercredi						
		jeudi	8	0:40	5 f 400 m			
		vendredi						
		samedi						
		dimanche		16	1:20			
total		32	3h30		0			





		running						
		distance	temps	type	distance	temps	type	
semaine 5	du 8 au 14 sept	lundi						
		mardi	12	1:00	6 f 200 m			
		mercredi	mar					
		jeudi	16	1:20	2 *10mn semi			
		vendredi						
		samedi	23	2:00	FONCIER			
		dimanche	18	1:15	30 MN SEMI			
total		69	5:35					
semaine 6	du 15 au 21 sept	lundi						
		mardi	12	1:00	2 series 4*500m R1'			
		mercredi						
		jeudi	14	1:10	2 *15mn semi			
		vendredi						
		samedi	22	2:30	FONCIER			
		dimanche	14	1:15	7 km MA			
total		62	5:55					
semaine 7	du 22 au 28 sept	lundi						
		mardi	16	1:15	10 f 800 m R 1'15			
		mercredi						
		jeudi	18	1:30	2 f 20 mn 90%			
		vendredi	23	1:40	FONCIER			
		samedi						
		dimanche	28-sept.	20	1:35	20 KM DE TOURS		
total		77	6:00					
semaine 8	du 29 sept au 5 oct	lundi						
		mardi	7,3	0:35	recup			
		mercredi	14	1:20				
		jeudi	8	0:45	relax			
		vendredi						
		samedi	18	1:30				
		dimanche						
total		47,3	4:10					

		running						
		distance	temps	type	distance	temps	type	
semaine 9	du 6 oct au 12 oct	lundi	7,3	0:38	relax			
		mardi	14	1:20	foret			
		mercredi	15	1:10	8 f 1000 m R 1'30			
		jeudi						
		vendredi						
		samedi	31	2:50	4T valMA(1tourMA)			
		dimanche	18	1:30	2 f 20 ' 80%/85			
		<b>total</b>		<b>85,3</b>	<b>7:28</b>			
semaine 10	du 13 oct au 19 oct	lundi						
		mardi	17	1:20	10 f 1000 m R 1'30			
		mercredi						
		jeudi	20	1:40	4 f 10 mn 85% ma			
		vendredi						
		samedi	15	1:20	test 10 km			
		dimanche	24	2:10				
		<b>total</b>		<b>76</b>	<b>6:30</b>			
semaine 11	du 20 au 26 oct	lundi						
		mardi	12	1:00	2 f 3000m 90%			
		mercredi						
		jeudi	12	1:00	6 f 800 m			
		vendredi						
		samedi	11	1:00	relax 70%			
		dimanche	15	1:20	8 km allure MA			
		<b>total</b>		<b>50</b>	<b>4:20</b>			
semaine 12	du 29 oct au 2 nov	lundi						
		mardi	8	0:40	3 km aalure MA			
		mercredi						
		jeudi						
		vendredi	6	0:35	5 f 45 " rec 45"			
		samedi						
		dimanche	42,2	3:40	marathon NEW YORK			
		<b>total</b>		<b>56,2</b>	<b>4:55</b>			