

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' 12 x 100 100% R = 100m 10'			20' 10' à 80% 10'			45 à 60'
20' 15 x 100m 100% R = 100m 10'			25' 15' à 80% 10'			45 à 60'
20' 8 x 200m 100% R= 30" 10'			25' 2 x 10' à 80% R= 5' 8'			45 à 60'
20' 20x100m 100% R= 20" 10'			30'			70'
20' 2 (4x300) 100% R= 1' R' = 4' 10'			25' 15' + 10' à 80% 10'			70'
20' 8 x 300 100% R= 1' 10'			25' 20' à 80% 10'			70'
20' 10 x 300 100% R=1' 10'			25' 20' à 80% 10'			45' à 60'
20' 8' à 80% 10'			25' 5 x 100 100% R= 20" 10'			compétition 10 km