

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
45' entre 65 et 70 %		30' 10 x 100 100% R= 40" 10'	30'			60' à 65% 15' à 80% 10' à 65% 5' à 85% 15' à 65%
60' entre 65 et 70 % 7 x 100 100% R= 20"		30' 15 x 100 100% R=20" 10'	60'			60' à 65% 15' à 80% 10' à 65% 5' à 85% 15' à 65%
45' entre 65 et 70 %		30' 2 (10 x 100)100% R=20" R'=3'	30'			60' à 65% 30' 70 à 80% 5' 65% 10' à 80% 5' à 65%
90' entre 65 et 70 %		30' 2(5x 400) à 90% R=1' R'=3' 10'	60'			60' à 65% 20' à 80% 15' à 65% 10' à 85% 20' à 65%
45'		30' 10 x 100 100% R= 20" 10'	70'			90' à 65% 30' 70 à 80% 20' à 65%
60'		30' 3(7 x 100) 100% R= 20" R'=3' 10'	75' 10 x 100 100% R= 20"			90' à 65% 30' à 80% 15' à 65% 12' à 85% 20' à 65%
30' 20 x 100 100% R= 20"		90'	60' 10 x 100 100% R= 20"			90' à 65% 30' 70 à 80% 20' à 65%
45'		30' 4 x 2000 à 85% R=3" 8'	30'			70' à 65% 15' à 80% 20' à 65%
40'		20' à 65% 10' à 80% 10' à 65%				MARATHON