

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
45' entre 65 et 70 %			30' 2 ( 5 x 200 ) 100% R= 40" R'=3' 10'			40' 3 x 6' à 80% R= 3' 10'
60' entre 65 et 70 %			30' 8 x 300 100% R=1' 10'			40' 15' + 10' à 80% R=5' 8'
75' entre 65 et 70 %			30' 7 x 400 90% R= 1'10 8'			40' 2 x 10' à 80% 1 x 10' à 85% R=3' 8'
45' entre 65 et 70 %			30' 8' à 85% 10'			test 10 km ou 1 x 3000 + 1 x 4000 1 x 3000 à 85% R=2'
30' 15 x 100 100% R= 20"  10'			90'			40' 10' à 80% 10' à 85% 10' à 80% R= 5'
40'			25' 6' à 85% R= 5' 6 x 100			SEMI