

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
1	Régé			Spé 10			Moyenne	
		45' footing allure lente		30' échauffement 3x1000 allure10 r1'10" 3x500 allure10' r1'00" 10' retour au calme			60' footing allure lente 15' footing allure soutenue	Total
		00:45:00		01:15:00			01:15:00	03:15
		6,6 Km		11,9 Km			11,2 Km	29,7 Km
2	Régé			vma courte			Moyenne	
		45' footing allure lente 15' footing allure soutenue		30' échauffement 14x30/30 10' retour au calme			45' footing allure lente 30' footing allure soutenue	Total
		01:00:00		00:54:00			01:15:00	03:09
		9,0 Km		8,3 Km			11,3 Km	28,5 Km
3	Régé			30' échauffement			Moyenne	
		45' footing allure lente 15' footing allure soutenue		4x1000 allure10 r1'10" 2x500 allure10' r1'00" 10' retour au calme			45' footing allure lente 30' footing allure soutenue	Total
		01:00:00					01:15:00	02:15
		9,0 Km					11,3 Km	20,3 Km
4	Régé			vma courte			Moyenne	
		30' footing allure lente 30' footing allure soutenue		30' échauffement 18x30/30 10' retour au calme			60' footing allure lente 15' footing allure soutenue	Total
		01:00:00		00:58:00			01:15:00	03:13
		9,1 Km		8,9 Km			11,2 Km	29,2 Km
R1	Régé			Régé		Régé	Compétition	
		45' footing allure lente 15' footing allure soutenue		45' footing allure lente 8 Lignes droites		30' footing allure lente 4 Lignes droites	0h30 ech 10 Km 0h10 ret au calme	Total
		01:00:00		00:45:00		00:30:00	01:35	03:50
		9,0 Km		6,6 Km		4,4 Km	15,6 Km	35,6 Km