

	05/04 au 11/04/04	12/04 au 18/04/04	19/04 au 25/04/04	26/04 au 02/05/04	03/05 au 09/05/04	10/05 au 16/05/04	17/05 au 23/05/04	24/05 au 30/05/04	31/05 au 06/06/04	07/06 au 13/06/04
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lundi	REPOS	Endurance 45 mn	30mn endu 10 côtes 30s + 15mn récup Si pas fatigué OU 1h endu	Endurance 45 mn	30mn endu 10 côtes 30s + 15mn récup Si pas fatigué OU 1h endu	Endurance 01H00	Endurance 45mn	30mn endu 10 côtes 40s + 15mn récup Si pas fatigué OU 1h endu	30mn endu 10 côtes 40s + 15mn récup Si pas fatigué OU 1h endu	Endurance 01H00
Mardi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi	REPOS	30mn d'endu + 3 séries X 4 lignes droites pelouse ou 12 X 30s - 30s 15mn Récup	TEST VMA ou 30mn endu PPG 20 X 200M Récup 40s 15mn Récup Etirements	30mn d'endu + PPG +5 X 500M à fond Récup 4mn 15mn récup Etirements	30mn d'endu + PPG 4 X 1000 M Récup 3 mn + 2s à 5s plus rapide 15mn récup + Etirements	30'd'endu + PPG 8 X 500M Récup 2mn30 s + 2s à 5s plus rapide 15mn récup + Etirements	30'd'endu + 6 lignes droites 3 X 1000M - 500M Récup 1mn30 - 3mn 15mn récup + Etirements	30'd'endu + PPG 10 X 300M récup 50s ou 10 x 50s - 50s 15mn récup + Etirements	30'd'endu + PPG 3 X 1000M + 500M récup 1mn30 , 3mn 10mn récup + Etirements	30'd'endu + PPG 5 X 1000M récup 3 mn 15mn récup + Etirements
Jeudi	REPOS	Endurance 45mn	Endurance 45mn	Endurance 45mn	Endurance 45mn	Endurance 45mn	10 kms de SAVIGNY	Endurance 45mn	Endurance 45MN	REPOS
Vendredi	REPOS	* 30' endu + 12 X 30s - 30s Récup 15mn	TEST VMA ou 10 X 200M Récup 40s Récup 15mn Etirements	* 30' endu + 6 lignes droites 10 X 300M Récup 50s Récup 15mn Etirements	30' endu + PPG 10 X 400M Récup 1mn Récup 15mn Etirements	30' endu + PPG 10 X 40s - 40 s ou 10 X 200M Récup 40s Récup 15mn étirements	1H endu SI COURSE 30mn endu + 2 X 2000M + 1000M Récup 3mn + 10mn Récup	30' endu + 4 X 800M - 400M écup 1mn30 - 3mn Récup 15mn Etirements	30' endu + 3 X 2000M Récup 3mn 10mn récup Etirements	30' endu + 5 X 100M RELACHE
Samedi		Endurance 45mn	REPOS ou 0h30 endu + 3 Accélérations	10 kms de BRIIS sous FORGE	Endurance 01H00	REPOS	Endurance 01H00	Endurance 01H00	Endurance 01H00	10 kms de Ste Geneviève
Dimanche	Endurance 45mn	Endurance 01H00	10 kms de DRAVEIL	Endurance 01H00 COOL	1H 15 mn Endurance Finir dernier KM Allure 10 kms	Endurance 01H00	1H 15 mn Endurance Finir dernière 5mn Allure 10 kms	1H 15 mn Endurance Finir 10 derni mn Allure 10 kms	Endurance 01H15	1H 00 COOL