

		06/10 au 12/10/03	13/10 au 19/10/03	20/10 au 26/10	27/10 au 02/11/03	03/11 au 09/11/03	10/11 au 16/11/03	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Lundi		Si course : 30mn Endurance ou 1H Endurance	Si course : 30mn Endurance ou 1H Endurance	Endurance 01 H 00	Si course : 30mn Endurance ou 1H Endurance	Endurance 01 H 00	Si course : 30mn Endurance ou 1H Endurance	
Mardi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	
Mercredi		30mn Endu + PPG 10 X 200M - Récup 40s 15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 2x200M - Récup 40s 2x300M - Récup 50s 2x400M - Récup 1mn 2x300M - Récup 50s 2x200M - Récup 40s 15mn Récup+étirements	30mn Endu + PPG 2x400M - Récup 1mn 2x600M - Récup 1mn15s 2x800M - Récup 1mn30s 15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 4 x 800M x 400M récup 1mn 30s - 3mn 15mn Récup étirements	30mn Endu 3 x 2000M récup 3 mn 10 mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 10 x 400M récup 1 mn 15mn Récup étirements	
Jeudi		Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00	
Vendredi		30mn Endu + PPG 10 X 300 - Réc 50s 15mn Récup + Etirem. ou si course 30mn Endur + 6 X100M	30mn Endu + PPG 10 X 400M - Réc 1mn 15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 6 X 800M - récup 1mn30s 15mn Récup + Etirem. ou si course 30mn Endur + 6 X100M	30mn Endu + PPG 5 x 1000M Récup 1mn30 15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 10 x 200M - Récup 40s 15mn Récup + Etirem. ou si course 30mn Endur + 6 X100M	30mn Endu 4 X Montée/Descente Récup Plat à FLEURY 15mn Récup étirements	
Samedi		Endurance 01 H 00 ou si course REPOS	Endurance 01 H 00	Endurance 01 H 00 ou si course REPOS	REPOS	Endurance 01 H 00 ou si course REPOS	Endurance 01 H 00	
Dimanche		40 mn Endurance + 10 côtes 45s Récup descente 45 mn Endurance ou 15 kms SACLAS	40 mn Endurance + 10 côtes 1mn Récup descente 15mn Récup	40 mn Endurance + 10 côtes 1mn Récup descente 15mn Récup OU 15kms MARCOUSSIS	Endurance 01 h 30mn COOL	45mn Endurance + 10 x 30s côtes Récup descente 15mn Récup OU CROSS RIS ORANGIS	45mn Endurance + 10 X 45s côtes Récup descente 15mn Récup	