

		12/01 au 18/01/04	20/01 au 25/01/04	26/01 au 01/02/04	02/02 au 08/02/04	09/02 au 15/02/04	16/02 au 22/02/04	
		1	2	3	4	5	6	
Lundi		1H Endurance	1H Endurance	1H 05 Endurance	1H 05 Endurance	1H 10 Endurance	1H 15 Endurance	
Mardi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	
Mercredi		30mn Endu + PPG 10 X 300M - Récup 50s  15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 2x6x200M - Récup 40s  Récup 3 mn 15mn Récup+étirements	30mn Endu + PPG 200+400+600+800+ 800+600+400+200 Récup:40";1';1'15";1'30" <b>OU TEST VMA</b> 15mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 5 X 1000 récup 1mn 40s  15mn Récup étirements	30mn Endu 2 x 3000M 1 X2000 M 1 X1000 M récup 3 mn 10 mn Récup étirements	30mn Endu + PPG 3 x 3000M récup 3 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 6 X 800 - Récup 1'30s 15mn Récup + Etirem.	30mn Endu + PPG 3 X 2000M - Réc 3mn 15mn Récup + Etirem. <b>ou si cross 30mn Endur + 6 X100M</b>	30mn Endu + PPG 3000+2000+1000 - récup 3 15mn Récup + Etirem.	30mn Endu + PPG 2 x 6 x 400m Récup 1mn et 3 mn <b>ou si cross 30mn Endur + 6 X100M</b>	30mn Endu + PPG 8 km allure Marathon 15mn Récup + Etirem.	30mn Endu 2 x 8 x 200 m Récup 40" et 3 mn 15mn Récup étirements	
Samedi		Endurance 01 H 00  <b>REPOS</b>	Endurance 01 H 00  <b>REPOS SI CROSS</b>	Endurance 01 H 05	Endurance 1 H 05  <b>ou si cross REPOS</b>	Endurance 01 H 10	Endurance 01 H 15	
Dimanche		1h30 mn Endurance + 2 kms allure SEMI au bout de 1 h 15mn Récup	<b>REGIONAUX CROSS</b> ou 1h30mn Endurance + 2 kms allure SEMI au bout de 1 h 15mn Récup	1h30 à 1 h45 mn Endurance 2 kms allure SEMI au bout de 1 h 15mn Récup	1h30 à 1 h45 mn Endurance 3 kms allure SEMI au bout de 1 h <b>ou INTER-CROSS</b>	2 H Endurance + 4 kms allure SEMI au bout de 1 h 20  15mn Récup	2 H Endurance + 5 kms allure SEMI au bout de 1 h 15 15mn Récup	