

		23/02 au 29/02	01/03 au 07/03	08/03 au 14/03	15/03 au 21/03	22/03 au 28/03	29/03 au 04/04	
		1	2	3	4	5	6	
Lundi		Endurance 01H15	Endurance 01H 10	Endurance 01 H 00	Endurance 01H 10	Endurance 01H00	Endurance 01H00	
Mardi		REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	Endurance 50 mn	
Mercredi		30'd'endu + 8 x 1000 m récup 1 mn40 + 15' récup étirements	30'd'endu + 2 x 7 x 300 m Récup 50 " et 3 ' 15' récup étirements	30'd'endu + 2 x 4000 m allure Mara + 1 x 1000m Vite 10' récup étirements	30'd'endu + 4 x 2000m récup 3 mn 10' récup étirements	30'd'endu + 2 x 6 x 400 m récup 1' et 3 mn 15'récup étirements	Endurance 40 mn étirements	
Jeudi		Endurance 01H 00	Endurance 01H 30	Endurance 01H 00	Endurance 01H 00	Endurance 01H 00	30 mn + 6 lignes droites (100 m) Rapide	
Vendredi		30' endu + 3 x 4000m Récup 3 mn . 10' récup étirements	30' endu + 5 x 30" x 30" étirements	30' endu + 4 x 3000m Récup 3 mn 10' récup étirements	30' endu + 12 km allure Marathon 10' récup étirements	30' endu + 10 km allure Marathon 10' récup étirements	REPOS	
Samedi		Endurance 01 H 00	REPOS	Endurance 01H00 OU REPOS	Endurance 01H00	Endurance 01H00	REPOS OU Endurance 30mn	
Dimanche		Endurance 02 H 00 dont 6 km allure Semi au bout de 01 h10	SEMI DES BORDS DE SEINE à CORBEIL	Endurance 02H 00 dont 6 km allure Semi au bout de 01 h 10	Endurance 02H 00 dont 5 km allure Semi au bout de 01 h 15	Endurance 01h15 à 01h30 Dont 3 x 30"x 30" à la fin	MARATHON DE PARIS 2004	