

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 4 x (1:15 vite / 2:30 repo, 1min vite / 2min repo) 5-10min retour au calme (rac)		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 2km modérée 5min repo 2 x 1000 vite egaux 3min repo 5-10min rac	30-60 min jog 6 x 10" vite avec 20"fac		75 min endurance ou 60min avec 2 x 10min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-45min jog avec 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ	ENDURANCE		ENDURANCE	ENDURANCE
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 6x (3min fac/2min mod/ 1min fac) 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 2km modérée 5min repo 4-6 x 400m / 2min repo 5-10min rac	30-60 min jog 6 x 10" vite avec 20"fac		90 min endurance ou 60min avec 2 x 15min @ mod ou race pace avec 10min facile entre	30-45min jog avec 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ	ENDURANCE		ENDURANCE	ENDURANCE
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc Angrignon, côte 20min échauffement, éducatifs 16-18 x 1min vite / 1min repo 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 2km modérée 5min repo 2 x 1000 plus vite que 2000m avec 3min repo 5-10min rac	30-60 min jog 6 x 10" vite avec 20"fac		75 min endurance ou 60min avec 2 x 20min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-45min jog avec 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ	ENDURANCE		ENDURANCE	ENDURANCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 4 x (1:15 vite / 2:30 repo, 1min vite / 2min repo) 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 2km modérée 5min repo 4-6 x 400m / 2min repo 5-10min rac	30-60 min jog 6 x 10" vite avec 20"fac		90 min endurance ou 60min avec 30min @ mod ou race pace	30-45min jog avec 6 x 10" vite avec 20"fac
INTENSITÉ		INTENSITÉ	ENDURANCE		ENDURANCE	ENDURANCE