

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

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-Prévo 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
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>	<i>ENDURANCE</i>		<i>ENDURANCE</i>	<i>ENDURANCE</i>