

Novembre		
23	D	1h15 à 1h30 Endurance
24	L	45 à 60' footing ou renfo
25	M	
26	M	20' footing + 2*(200+300+400+300+200 r=100m) R=2' + 10' footing
27	J	
28	V	1h footing avec 2*5' allure 10km r=5' + 10' footing
29	S	
30	D	1h15 à 1h30 Endurance
Décembre		
1	L	45 à 60' footing ou renfo
2	M	
3	M	20' footing + 2*(400+500+500+400 r=100m) R=2' + 10' footing
4	J	
5	V	1h footing avec 10' allure 10km + 10' footing
6	S	
7	D	1h15 à 1h30 Endurance
8	L	45 à 60' footing ou renfo
9	M	
10	M	20' footing + 2*(400+600+800 r=100m) R=2' + 10' footing
11	J	
12	V	1h footing avec 15' allure 10km + 10' footing
13	S	
14	D	1h15 à 1h30 Endurance
15	L	45 à 60' footing ou renfo
16	M	
17	M	20' footing + 8 à 12* 200m r=100m + 10' footing
18	J	
19	V	1h avec 30' footing + 5' allure M + 5' allure semi + 5' allure 10km + 15' footing
20	S	
21	D	1h15 à 1h30 Endurance
22	L	45 à 60' footing ou renfo
23	M	
24	M	1h footing ou repos
25	J	
26	V	1h footing
27	S	
28	D	1h15 à 1h30 Endurance
29	L	45 à 60' footing ou renfo
30	M	
31	M	45' footing ou repos