

MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
MAR	1		VEN	1	Footing 1h10' avec 20' ASM	D	1	Sortie longue 1h45 à 2h avec 2*20' AM	MER	1	Footing 20' + 6 * 400m facile r=2'
MAR	1	ASM ALLURE SEMI-MARATHON	VEN	1	Footing 40' + 20'ASM +Footing 10'	D	1	Footing 1h + 2*20'AM r=5'+ Footing 10 à 20'	MER	1	+ Footing 10'
MER	2		SAM	2		LUN	2	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	JEU	2	
MER	2	AM ALLURE MARATHON	SAM	2		LUN	2	1H	JEU	2	
JEU	3		D	3	Sortie longue 1h40 à 1h50 avec 20' AM	MAR	3		VEN	3	Footing 30' ou repos
JEU	3		D	3	Footing 1h15' + 20'AM + Footing 15 à 20'	MAR	3		VEN	3	
JEU	3		D	3	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MAR	3	Footing 20' + 8 à 10 * 800m r=2'	VEN	3	
VEN	4		LUN	4	1H	MER	4	+ Footing 10'	SAM	4	
VEN	4		LUN	4		MER	4		SAM	4	
SAM	5		MAR	5		JEU	5		D	5	BIARRITZ
SAM	5		MAR	5		JEU	5		D	5	12km – SEMI – MARATHON et relais
D	6	BAZAS-LANGON	MER	6	Footing 20' + 8 à 12*500m r=1'30"	VEN	6	Footing 20' + 15 * 30" côtes r=descente	LUN	6	
D	6	11-21,1 kms	MER	6	+ Footing 10'	VEN	6	+ Footing 10'	LUN	6	
D	6	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	6		VEN	6		LUN	6	
LUN	7	1H	JEU	7		SAM	7		MAR	7	
LUN	7		JEU	7		SAM	7		MAR	7	
MAR	8		VEN	8	Footing 1h10' avec 2*10' ASM	D	8	Sortie longue 2h à 2h15' avec 3*20' AM	MER	8	
MAR	8		VEN	8	Footing 40' + 2*10'ASM r=5' + Footing 10'	D	8	Footing 45' + 3*20'AM r=5'+ Footing 10 à 20'	MER	8	
MAR	8	Footing 20' + 2 séries de 6'(45"-30") r=2'	VEN	8		D	8	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	8	
MER	9	+ Footing 10'	SAM	9		LUN	9	1H	JEU	9	
MER	9		SAM	9		LUN	9		JEU	9	
JEU	10		D	10	Sortie longue 1h40 à 1h50 avec 30' AM	MAR	10		VEN	10	
JEU	10		D	10	Footing 1h + 30'AM + Footing 15 à 20'	MAR	10		VEN	10	
JEU	10		D	10	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MAR	10		VEN	10	
VEN	11	Footing 60' facile	LUN	11		MER	11	Footing 20' + 4 à 5*2000m r=2'	SAM	11	
VEN	11		LUN	11		MER	11	+ Footing 10'	SAM	11	
SAM	12		MAR	12		JEU	12		D	12	
SAM	12		MAR	12		JEU	12		D	12	
D	13	Sortie longue 1h30 facile	MER	13	Footing 20' + 4 à 5*1500m r=2'	VEN	13	Footing 1h30' avec 2*30' ASM	LUN	13	
D	13		MER	13	+ Footing 10'	VEN	13	Footing 20' + 2*30'ASM r=2' + Footing 10'	LUN	13	
D	13	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	13		VEN	13		LUN	13	
LUN	14	1H	JEU	14		SAM	14		MAR	14	
LUN	14		JEU	14		SAM	14		MAR	14	
MAR	15		VEN	15	Footing 20' + 12 * 45" côtes r=descente	D	15	Sortie longue 2h15 à 2h30' avec 3*30' AM	MER	15	
MAR	15		VEN	15	+ Footing 10'	D	15	Footing 40' + 3*30'AM r=5'+ Footing 10 à 20'	MER	15	
MAR	15	Footing 20' + 200-200-300-300-400-400-300-200-200 r=100m	VEN	15		D	15	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	15	
MER	16	+ Footing 10'	SAM	16		LUN	16	1H	JEU	16	
MER	16		SAM	16		LUN	16		JEU	16	
JEU	17		D	17	Sortie longue 1h30 à 1h40 avec 2*15' AM	MAR	17		VEN	17	
JEU	17		D	17	Footing 45' + 2*15'AM r=5'+ Footing 10'	MAR	17		VEN	17	
JEU	17		D	17		MAR	17		VEN	17	
VEN	18	Footing 60' facile	LUN	18	Semaine facile	MER	18	Footing 20' + 12 à 15 * 30" côtes r=descente	SAM	18	
VEN	18		LUN	18	REPOS ou 40' facile	MER	18	+ Footing 10'	SAM	18	
SAM	19		MAR	19		JEU	19		D	19	
SAM	19		MAR	19		JEU	19		D	19	
D	20	Sortie longue 1h30 facile	MER	20	Footing 20' + 10 à 12*200m r=100m	VEN	20	Footing 1h30' avec 3*10' ASM	LUN	20	
D	20		MER	20	+ Footing 10'	VEN	20	Footing 40' + 3*10'ASM r=2' + Footing 15'	LUN	20	
D	20	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	20		VEN	20		LUN	20	
LUN	21	1H	JEU	21		SAM	21		MAR	21	
LUN	21		JEU	21		SAM	21		MAR	21	
MAR	22		VEN	22	Footing 60' facile	D	22	Sortie longue 1h45 à 2h avec 2*20' AM	MER	22	
MAR	22		VEN	22		D	22	Footing 60' + 2*20'AM r=5'+ Footing 10 à 20'	MER	22	
MAR	22	Footing 20' + 2 à 3 X(500-400-300 r=100m) r=2'	SAM	23		LUN	23	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	JEU	23	
MER	23	+ Footing 10'	SAM	23		LUN	23	1H	JEU	23	
MER	23		SAM	23		LUN	23		JEU	23	
JEU	24		D	24	Sortie longue 2h facile	MAR	24		VEN	24	
JEU	24		D	24		MAR	24		VEN	24	
JEU	24		D	24		MAR	24		VEN	24	
VEN	25	Footing 20' + 10 * 45" côtes r=descente	LUN	25	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	25	Footing 1h15' avec 2*20' AM	SAM	25	
VEN	25	+ Footing 10'	LUN	25		MER	25	Footing 20' + 2*20'AM r=5' + Footing 10'	SAM	25	
VEN	25		LUN	25	1H	MER	25		SAM	25	
SAM	26		MAR	26		JEU	26		D	26	
SAM	26		MAR	26		JEU	26		D	26	
D	27	Sortie longue 1h30 à 1h40	MER	27	Footing 20' + 2 à 3*3000m r=3'	VEN	27	Footing 1h avec 15' ASM	LUN	27	
D	27	Footing 60' + 2*10'ASM r=5' +Footing 10'	MER	27	+ Footing 10'	VEN	27	Footing 40' + 15'ASM + Footing 10'	LUN	27	
D	27	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	MER	27		VEN	27		LUN	27	
LUN	28	1H	JEU	28		SAM	28		MAR	28	
LUN	28		JEU	28		SAM	28		MAR	28	
MAR	29		VEN	29	Footing 60' avec 20' ASM	D	29	Sortie longue 1h30 avec 20' AM	MER	29	
MAR	29		VEN	29	Footing 30' + 20'ASM +Footing 10'	D	29	Footing 60' + 20'AM + Footing 10	MER	29	
MAR	29	Footing 20' +1500-1000-1500-1000 r=2'	SAM	30		LUN	30	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES	JEU	30	
MER	30	+ Footing 10'	SAM	30		LUN	30	1H ou 40' footing facile	JEU	30	
MER	30		SAM	30		LUN	30		JEU	30	
JEU	31					MAR	31				
JEU	31					MAR	31				