

OCTOBRE			NOVEMBRE		
SAM	1		MAR	1	
D	2	2h avec 1h30' de footing +20' à allure marathon + 10' footing	MER	2	20' footing + 8 à 12x400m en 1'50" r=1'30" + 10' footing
LUN	3	PPG ou 45' footing	JEU	3	
MAR	4		VEN	4	30' footing + 4 à 6x4' allure semi r=1'30" + 10' footing
MER	5	20' footing + 3 à 4 x 1500m r=2' + 10' footing	SAM	5	
JEU	6		D	6	2h15 à 2h30 avec 1h15' de footing +2x30' à allure marathon r=5' + 10' footing
VEN	7	30' footing + 10 x 1'-1' + 10' footing	LUN	7	PPG ou 45' footing
SAM	8		MAR	8	
D	9	2h15 avec 1h30' de footing +30' à allure marathon + 10' footing	MER	9	20' footing + côtes 3à4x(30"-40"-50"-1') + 10' footing
LUN	10	PPG ou 1h footing	JEU	10	
MAR	11		VEN	11	30' footing + 2x15' allure semi r=5'
MER	12	20' footing + 3 à 4 x (1000m r=1'+500m) R=3' + 10' footing	SAM	12	
JEU	13		D	13	2h15 avec 1h30' de footing +45' à allure marathon
VEN	14	30' footing + 3 à 4 x 8' allure semi r=2' + 10' footing	LUN	14	PPG ou 1h footing
SAM	15		MAR	15	
D	16	2h15 avec 1h20' de footing +2x20' à allure marathon r=5'+ 10' footing	MER	16	20' footing + 3 à 5x2000m r=2' + 10' footing
LUN	17	PPG ou 1h footing	JEU	17	
MAR	18		VEN	18	40' footing + 15' allure semi + 5' footing
MER	19	20' footing + 3 à 4 x 2000m r=3' + 10' footing	SAM	19	
JEU	20		D	20	1h45' avec 1h de footing +45' à allure marathon
VEN	21	40' footing + 15' allure semi + 5' footing	LUN	21	PPG ou 45' footing léger
SAM	22		MAR	22	
D	23	2h avec 1h de footing +40' à allure marathon + 20' footing	MER	23	20' footing + 3x800m facile r=3' + 10' footing
LUN	24	PPG ou 45' footing	JEU	24	30' footing léger ou repos
MAR	25		VEN	25	Repos ou 30' footing léger
MER	26	20' footing + 6 x 800m r=2' + 10' footing	SAM	26	Repos
JEU	27		D	27	MARATHON LA ROCHELLE ou BISCATRAIL
VEN	28	40' footing + 5x300m facile	LUN	28	
SAM	29		MAR	29	
D	30	LA BREDE 7 ou 18 kms Ou 1h45' de footing	MER	30	
LUN	31	PPG ou repos			