

Septembre		
14	D	Endurance 1h20' à 1h30' ROAILLAN
15	L	50' footing ou renfo
16	M	
17	M	20' footing + 2*(30''-1'-1'30-2'-1'30-1'-30'' r=30'') R=3' + 10' footing
18	J	
19	V	30' footing + 8 à 10*30'' en côtes + 10' footing
20	S	
21	D	Endurance 1h30' à 1h40' (1h footing + 15' Allure semi + footing)
22	L	60' footing ou renfo
23	M	
24	M	20' footing + 8 à 10*500m r=1'15'' à 1'30'' + 10' footing
25	J	
26	V	30' footing + 2*8' allure 10km r= 2' + 10' footing
27	S	
28	D	Endurance 1h50' (1h footing + 20' Allure semi + 30' footing)
29	L	Semaine cool 45' footing facile ou renfo
30	M	
Octobre		
1	M	20' footing + 6 à 8*400m r=1'15'' à 1'30'' + 10' footing
2	J	
3	V	45' footing
4	S	
5	D	Endurance 1h30 à 1h45'
6	L	60' footing ou renfo
7	M	
8	M	20' footing + 3 à 4*1500m r=2' + 10' footing
9	J	
10	V	30' footing + 8 à 10*40'' en côtes + 10' footing
11	S	
12	D	Endurance 2h (1h footing + 30' Allure semi + 30' footing)

13	L	50' footing ou renfo
14	M	
15	M	20' footing + 2*(6 fois 45"-30") R=3' + 10' footing
16	J	
17	V	45' footing
18	S	
19	D	Endurance 1h45'
20	L	45' footing ou renfo
21	M	
22	M	20' footing + 6 * 800m r=1'30" + 10' footing
23	J	
24	V	30' footing + 8 à 10*45" en côte + 10' footing ou 40' facile si LA BREDE
25	S	
26	D	2havec(1h footing + 30' Allure semi + 30' footing)ou LA BREDE 7-17km
27	L	60' footing ou renfo
28	M	
29	M	20' footing + 6 * 1000m r=2' + 10' footing
30	J	
31	V	40' footing + 10' Allure semi + 10' footing)
Novembre		
1	S	
2	D	Endurance 1h45'
3	L	45' footing ou renfo
4	M	
5	M	20' footing + 8*500m r=1'15" à 1'30" + 10' footing
6	J	
7	V	40' footing facile
8	S	RAISIN D'OR
9	D	SEMI MARATHON BORDEAUX
10	L	45' footing ou repos ou renfo
11	M	

12	M	30' footing + 8*(1'-1') + 10' footing
13	J	
14	V	45' footing
15	S	
16	D	
17	L	
18	M	
19	M	
20	J	
21	V	
22	S	
23	D	
24	L	
25	M	
26	M	
27	J	
28	V	
29	S	
30	D	BISCATRIL