SEPTEMBRE		
MER	2	20’ footing + 10 à 12 x 30’’-30’’ + 10’ récupération
JEU	3	
VEN	4	60’ footing
SAM	5	
D	6	1h30 à 1h45’ endurance
LUN	7	
MAR	8	
MER	9	20’ footing + 8 à 10 x 300m r=100m + 10’ récupération
JEU	10	
VEN	11	60’ footing
SAM	12	
D	13	1h30 à 1h45’ endurance
LUN	14	60’ footing
MAR	15	
MER	16	20’ footing + 2x (200-300-400-300-200 r=100m) R=2’ 10’ récupération
JEU	17	
VEN	18	60’ footing
SAM	19	
D	20	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	21	60’ footing
MAR	22	
MER	23	20’ footing + 4 à 5 x (300m+400m r=100m) R=1’30’’+ 10’ récupération
JEU	24	
VEN	25	60’ footing ou 20’ footing + 12 x 30’’ côtes r=descentes + 10’ footing
SAM	26	
D	27	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	28	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	29	
MER	30	20’ footing + 6 à 8 x 400m r=1’30’’ + 10’ récupération
OCTOBRE		
JEU	1er	
VEN	2	60’ footing
SAM	3	
D	4	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	5	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	6	
MER	7	20’ footing + 10 à 12 x 200m r=100M + 10’ récupération
JEU	8	
VEN	9	60’ footing
SAM	10	
D	11	1h30 à 1h45’ endurance
LUN	12	Renforcements musculaires ou 60’ footing

MAR	13	
MER	14	20’ footing +2x (200-300-400-300-200 r=100m) R=2’ + 10’ récupération
JEU	15	
VEN	16	60’ footing
SAM	17	
D	18	1h30 à 1h45 endurance
LUN	19	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	20	
MER	21	20’ footing + 10 à 12 x 30’’-30’’ + 10’ récupération
JEU	Z2	
VEN	23	60’ footing
SAM	24	
D	25	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	26	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	27	
MER	28	20’ footing + 4 à 5 x (300m+400mr=100m) R=1’30’’ + 10’ récupération
JEU	29	
VEN	30	60’ footing ou 20’ footing + 12 x 30’’ côtes r=descentes + 10’ footing
SAM	31	
NOVEMBRE		
D	1er	1h30’ à 1h45 endurance
LUN	2	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	3	
MER	4	20’ footing + 8 à 10 x 300m r=100m + 10’ récupération
JEU	5	
VEN	6	60’ footing
SAM	7	
D	8	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	9	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	10	
MER	11	20’ footing + 10 à 12 x 200m r=100m + 10’ récupération
JEU	12	
VEN	13	60’ footing
SAM	14	
D	15	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	16	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	17	
MER	18	20’ footing + 3 à 4 x (200m-300m-200m r=100m) R=2’ + 10’ récupération
JEU	19	
VEN	20	60’ footing
SAM	21	
D	22	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	23	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	24	
MER	25	20’ footing + 10 à 12 x 45’’-30’’ + 10’ récupération

JEU	26	
VEN	27	60’ footing
SAM	28	
D	29	1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	30	Renforcements musculaires ou 60’ footing