Footing = allure facile

Endurance = allure normale

Fractionné court (300,400,500 …) = allure 5km

Fractionné long (800,1000,1500,2000 …) = allure 10km

ASM = allure semi-marathon

Raisin d'Or : privilégiez les côtes

SEPTEMBRE		
MER	9	20' footing + 10 à 12 x 300m r=100m + 10' récupération
JEU	10	
VEN	11	60' footing
SAM	12	
D	13	1h30 à 1h40' 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 1h40' endurance
LUN	21	60' footing
MAR	22	
MER	23	20' footing + 4 à 5 x 500m r=200m + 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 1h40' endurance
LUN	28	60' footing
MAR	29	
MER	30	20' footing + 3 à 4 x 1500m r=2' + 10' récupération
OCTOBRE		
JEU	1er	
VEN	2	60' footing (45' footing + 15' allure 5km)
SAM	3	
D	4	1h30' à 1h40' endurance avec changements d'allure
LUN	5	Renforcements musculaires ou 60' footing
MAR	6	
MER	7	20' footing + 1500m-2000m-1500m r=2' + 10' récupération
JEU	8	
VEN	9	60' footing ou 20' footing + 3 x (6 x 20'' côtes) r=2' + 10' footing
SAM	10	

D	11	1h45’ endurance (1h footing + 2 x 10’ ASM r=3’ + 22’ footing)
LUN	12	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	13	
MER	14	20’ footing + 3 à 5 x 1000m r=2’ + 10’ récupération
JEU	15	
VEN	16	60’ footing (30’ footing + 15’ ASM + 15’ footing)
SAM	17	
D	18	1h45’ endurance (1h footing + 2 x 15’ ASM r=5’ + 10’ footing)
LUN	19	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	20	
MER	21	20’ footing + 6 à 8 x 400m (facile) r=1’30’’ + 10’ récupération
JEU	Z2	
VEN	23	45’ footing (30’ footing + 10’ ASM + 5’ footing)
SAM	24	
D	25	**LA BRÈDE 7-18 km** ou 1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	26	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	27	
MER	28	20’ footing + 3 x 2000m r=2’ + 10’ récupération
JEU	29	
VEN	30	60’ footing ou 20’ footing + 12 x 30’’ côtes r=descentes + 10’ footing
SAM	31	
NOVEMBRE		
D	1er	1h40’ endurance avec 20’ ASM (1h footing + 20’ ASM + 20’ footing)
LUN	2	Renforcements musculaires ou 60’ footing
MAR	3	
MER	4	20’ footing + 6 x 300m (facile) r=100m + 10’ récupération
JEU	5	
VEN	6	30’ à 40’ footing facile ou 60’ footing ou repos
SAM	7	
D	8	**BORDEAUX 10km, semi et marathon** ou 1h30’ à 1h45’ endurance
LUN	9	Renforcements musculaires ou 60’ footing ou repos
MAR	10	
MER	11	20’ footing + 6 x 200m (facile) r=100m + 10’ récupération
JEU	12	
VEN	13	40’ footing facile ou 60’ footing ou repos
SAM	14	**RAISIN D’OR 10-15-25-33 km**