

Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile	Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche	1h25 avec 2 x 15' progressif / R 3'	Dimanche	1h30 avec 2 x 15' progressif / R 3'
Lundi		Lundi	
Mardi 14 février	8 x 200 - 300 à VMA / R 100m	Mardi 14 février	2 x 7 x 300 à VMA / R 100m et 3' entre les séries
Mercredi	Footing	Mercredi	
Jeudi 16 février	6 x 1000 progressif autour de 90% / R 1'30	Jeudi 16 février	7 x 1000 progressif autour de 85% / R 1'30
Vendredi		Vendredi	
Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile	Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche	1h10 avec 20' progressif	Dimanche	1h35 avec 3 x 10' progressif / R 3'
Lundi		Lundi	
Mardi 21 février	1h avec 2kms allure 10	Mardi 21 février	2 x 200 - 300 - 400 - (500) - 400 - 300 - 200 à VMA / R 45" / 50" / 1' / (1'15) / 1' / 50" / 45"
Mercredi	Footing cool	Mercredi	Footing
Jeudi 22 février		Jeudi 22 février	3000 (R 3') + 2 x 2000 (R 2') + 1000 progressif autour de 85%
Vendredi	Mise en jambe 2 x 4 x 30"/30" progressif d'allure semi à allure 5km + 2' allure 10	Vendredi	
Samedi 25 février	10 km de Ploermel	Samedi 25 février	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche		Dimanche	1h40 avec 3 x 12' progressif / R 3'
Lundi		Lundi	
Mardi 28 février		Mardi 28 février	8 x 200 - 400 à VMA / R 100m - 200m
Mercredi		Mercredi	Footing
Jeudi 2 mars		Jeudi 2 mars	2 x 3000 (R 3') + 2 x 1000 (R 1'30) progressif autour de 85%
Vendredi		Vendredi	
Samedi		Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche		Dimanche	1h30 avec 2 x 20' progressif / R 3'
Lundi		Lundi	
Mardi 7 mars		Mardi 7 mars	8 x 200 - 500 à VMA / R 100m - 200m
Mercredi		Mercredi	Footing
Jeudi 9 mars		Jeudi 9 mars	4 x 2000 progressif autour de 85% / R 2'
Vendredi		Vendredi	
Samedi		Samedi	Footing 45 minutes avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche		Dimanche	1h10 avec 20' progressif
Lundi		Lundi	
Mardi 14 mars		Mardi 14 mars	1h avec 2kms allure semi
Mercredi		Mercredi	
Jeudi 16 mars		Jeudi 16 mars	Footing 30 minutes + 3 x 6' facile
Vendredi		Vendredi	
Samedi		Samedi	Mise en jambe 2 x 4 x 30"/30" progressif d'allure semi à allure 5km + 2' allure semi
Dimanche 19 mars		Dimanche 19 mars	Semi de Quimper