

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 6/1	Repos	2x10x200m/30s 2mn entre les sér...	Repos	3X8mn/1mn30 VS	Repos	1h avec 4x6mn/ 1mn30 VS	1h
Du 13/1	Repos	2x8x300m/45s 2mn entre les sér...	Repos	1h15 avec 2X10mn/1mn30	Repos	1h15 avec 3X8mn/ 1mn30 VS	1h
Du 20/1	Repos	2x6x400m/1mn 2 mn entre les séries	Repos	1h15 avec 15mn VS	Repos	1h15 avec 3X10mn/1mn30	1h
Du 27/1	Repos	2x8x200m/30s	Repos	1h20 avec 20mn VS	Repos	1h20 avec 3x12mn/1mn30	1h
Du 3/2	Repos	2x10x200m/30s 1mn30 entre les...	Repos	1h25 avec 25mn VS	Repos	1h25 avec 2x15mn/1mn45	1h
Du 10/2	Repos	10x300m/45s	Repos	1h15 avec 15mn VS	Repos	10km du parc	1h
Du 17/2	Repos	2x8x200m/30s 1mn entre les sér...	Repos	1h30 avec 25mn VS	Repos	1h35 avec 20mn+15mn+10...	1h
Du 24/2	Repos	2X10X200m/30s recup 1mn30	Repos	1h30 avec 30mn VS	Repos	1h40 avec 2x20mn/2mn VS	1h
Du 3/3	Repos	6x300m/ 45s+8x200m/30...	Repos	1h30 avec 35mn VS	Repos	1h45 avec 4x10mn/1mn	1h
Du 10/3	Repos	50mn finir avec 15mn VS	Repos	40mn +5x100m/ 100m	Repos	30mn+5x100m/ 100m	Semi de la Briere
Du 17/3	Repos	1h endurance	Repos	1h endurance	Repos	1h	1h avec 8x3mn/ 1mn V10
du 24/3	Repos	2x10x200m/100m 2 mn entre les sé...	Repos	1h15 avec 6X4mn/1mn15	Repos	1h	1h avec 20x30/30
Du 31/3	Repos	2x8x300m/100m 2mn entre les sér...	Repos	15x30/30	Repos	30mn avec 5x100m/100m	Ekiden
Du 7/4	Repos	20X30/30	Repos	10x2mn/1mn	Repos	1h	1h avec 2x10mn/ 2mn VS
Du 14/4	repos	16X45/30	Repos	8x3mn/1mn	Repos	1h	1h15 avec 2x12mn/ 2mn VS
Du 21/4	repos	12 X60/45	Repos	6x4mn/1mn15	Repos	1h	1h15 avec 2x15mn/ 2mn VS