

SEMAINE 10	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 4x400(1'54"-1'58") avec 1' de récup entre chaque + 4x800(3'50"-3'54" soit 1'55"-1'57" au 400m) avec 3' de récup entre chaque + 5 tours de stade (2km) en récup,
M	12 KM : 3km à 10km/h + 9km en accélérations progressive : 5'50" à 5'20"(10,2 à 11,25km/h)
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H15 à 9,5 – 10 km/h
S	REPOS
D	17km entre 10 et 10,6km/h ; 6' à 5'40" au km
SEMAINE 11	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 3 x 400m (1'52"-1'56") avec 1' de récup. Entre chaque + 3 x 1500 (6'50"-7'00") soit 1'50"-1'52" au 400m avec 4' de récup. Entre chaque+ 5 tours de stade (2km) en récup,
M	Sortie footing 14km entre 9,5km/h et 10km/h
J	REPOS
V	Sortie footing 10km entre 9km/h et 10km/h
S	REPOS
D	SEMI-MARATHON HAYANGE : 1H56'-1H59': Temps de passage: 5e km 27'30"-28'20" 10e km 55'- 56'40" 15e km 1h22'30"- 1h25' 20e km 1h50'-1h53'20"
SEMAINE 12	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 4x800(3'50"-3'54" soit 1'55"-1'57" au 400m) avec 3' de récup entre chaque+ 3 x 1000 (4'36"-4'50") soit 1'50"-1'56" au 400m avec 3'30" de recup entre chaque+ 5 tours de stade (2km) en récup.
M	Sortie footing 15km entre 9,5km/h et 10km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H15 à 10 km/h
S	REPOS
D	25km : 5 km à 9,5km/h + 20 entre 9,5 et 10,5km/h (6'18"-5'40")

SEMAINE 13	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 3x400 (1'46"-1'50") + 5x1000 (4'30"-4'38" soit 1'48"-1'50" au 400m) + 5 tours de stade (2km) en recup
M	Sortie footing 14km entre 9,5km/h et 10km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H30 à 9 km/h
S	REPOS
D	28km : 8 km à 9,5km/h + 15km entre 10,5 et 11km/h (5'28"-5'40") + 5km à 9,00km/h
SEMAINE 14	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 2 x 1000 (4'34"-4'48") soit 1'51"-1'57" au 400m avec 3'30" de recup entre chaque + 3 x 2000 (9'10"-9'18') soit 1'49"-1'52" au 400m) + 5 tours de stade (2km) en récup.
M	sortie FOOTING 45' à 9,5 - 11km/h
J	REPOS
V	Sortie 16km à 9,5 – 10,2km/h
S	REPOS
4	25km : 5 km à 9,5km/h + 20 entre 10 et 11km/h (5'28"-6'00')
SEMAINE 15	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 6 x 1000 (4'32"-4'40") soit 1'48"-1'52" au 400m avec 3'30" de recup entre chaque+ 5 tours de stade (2km) en récup.
M	Sortie 12km entre 9,5 et 11km/h
J	REPOS
V	Sortie footing 10km entre 9km/h et 10km/h
S	REPOS
D	SEMI-MARATHON : 1H50'-1H54': Temps de passage: 5e km 26'40"-27'15" 10e km 53'20"- 54'30" 15e km 1h20'- 1h21'35" 20e km 1h46'40"-1h49'

SEMAINE 16	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 5x400(1'50"-1'54") avec 1' de récup entre chaque +5x800(3'40"-3'44" soit 1'50"-1'54" au 400m) avec 3' de récup entre chaque + 5 tours de stade (2km) en récup,
M	REPOS
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H30 à 9km/h
S	Sortie footing 10km entre 9,5km/h et 10km/h
D	22km : 5 km à 9,00km/h + 17 km entre 10 et 11km/h (5'28"-6'00")
SEMAINE 17	
L	REPOS
M	Sortie allure: 3km à 9,5km/h puis 4 x 3km en accélérations progressives : 1er 3km à 9,6km/h (18'45") 2e 3km à 10km/h (18') 3e 3km à 10,3km/h (17'25") 4e 3km à 11km/h (16'25")
M	sortie FOOTING 45' à 9,5 - 11km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H15 à 9,5 km/h
S	REPOS
D	26km : 5 km à 9,00km/h + 21 km entre 10,3 et 11,3km/h (5'18"-5'47")
SEMAINE 18	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h +3x400 (1'48"-1'52') avec 1' de récup entre + 4x1500 (6'45"-7'00") soit 1'48"-1'52" au 400m avec 4' de récup.entre+ 5 tours de stade (2km) en récup.
M	Sortie 10km entre 10km/h et 11km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H30 à 10,5 km/h
S	REPOS
D	20km : 5 km à 9,5km/h + 15 entre 9,5 et 10,5km/h (6'18"-5'40")

SEMAINE 19	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 3x400 (1'48"-1'52") + 5x1000 (4'38"-4'43" soit 1'50"-1'53" au 400m) + 5 tours de stade (2km) en recup
M	sortie FOOTING 1H30 entre 9 et 9,5km/h
J	REPOS
V	Sortie footing 12km entre 9,5km/h et 10km/h
S	REPOS
D	SEMI-MARATHON HAYANGE : 1H50'-1H54': Temps de passage: 5e km 26'40"-27'15" 10e km 53'20"- 54'30" 15e km 1h20'- 1h21'35" 20e km 1h46'40"-1h49'
SEMAINE 20	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 4x800(3'50"-3'54" soit 1'55"-1'57" au 400m) avec 3' de récup entre chaque+ 3 x 1000 (4'36"-4'50") soit 1'50"-1'56" au 400m avec 3'30" de recup entre chaque+ 5 tours de stade (2km) en récup.
M	sortie 1H15 à 10 km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H à 10km/h
S	REPOS
D	20km : 5 km à 9,5km/h + 15 entre 10 et 11km/h (5'28"-6'00")

SEMAINE 21	
L	REPOS
M	FOOTING 20'/25' à 10km/h + 2 x 1000 (4'34"-4'48") soit 1'51"-1'57" au 400m avec 3'30" de recup entre chaque + 3 x 2000 (9'22"-9'34') soit 1'52"-1'55" au 400m) + 5 tours de stade (2km) en récup.
M	SORTIE FOOTING 12km entre 9 et 10,5km/h
J	REPOS
V	Sortie 15km entre 10km/h et 11,5km/h
S	REPOS
D	25km : 5 km à 9,5km/h + 20 entre 10 et 11km/h (5'28"-6'00')

SEMAINE 22	
L	REPOS
M	Footing 15' + 8 x 1km entre 10,5 et 11,5km/h avec 2' de récup, entre + 2km en footing à 9km/h
M	sortie 1H30 à 10 km/h
J	REPOS
V	sortie FOOTING 1H à 10km/h
S	REPOS
D	18km : 5 km à 9,5km/h + 13 entre 10 et 11km/h (5'28"-6'00"")

SEMAINE 23

L	REPOS
M	sortie FOOTING 1H à 9,5 km/h
M	SORTIE FOOTING 12km entre 9 et 10,5km/h
J	REPOS
V	REPOS
S	REPOS
D	MARATHON DE CAEN: 3km d'échauffement. 4H00 : temps de passage: 5ekm 28'20"-28'50" – 10ekm 56'50"-57'10" – 15ekm 1h25'20"- 1h25'45"- 20ekm 1h53'20"-1h53'40"- 25ekm 2h21'15"-2h21'40" – 30ekm 2h50'20"-2h50'40" – 35ekm 3h18'25"-3h18'50" – 40ekm 3h46'30"-3h47'15"