

MOIS AOUT	Groupe Elite / Groupe 1 / Groupe 1+	Groupe 2 et 3
	REPOS / VACANCES	REPOS / VACANCES
Mardi 10 aout	REPRISE 10 km facile	REPRISE 8 km facile
Jeudi 12 aout	12km facile + 8x100 m <ul style="list-style-type: none"> • 12 km d'échauffement • 8 séries de 100m • Retour 	10km + 6x100m <ul style="list-style-type: none"> • 10 km d'échauffement • 6 séries de 100m • Retour
Dimanche 14 aout	15 km endurance facile	12 km endurance facile
Mardi 16 aout	5 km + 2x10x30/30" + 2km = 12km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 10 séries de 30 secondes à fond et 30 secondes de récupération entre chaque série – le tout 2 fois • 2 km de récupération 	5km + 2x6x30/30" + 2km = 10km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 6 séries de 30 secondes à fond et 30 secondes de récupération entre chaque série – le tout 2 fois • 2 km de récupération
Jeudi 18 aout	45' lent + 15' au seuil accéléré = 12/13km au total <ul style="list-style-type: none"> • 45 min d'échauffement • 15 min au seuil à fond 	30' lent + 10' accéléré + 5' lent = 8km au total <ul style="list-style-type: none"> • 30 min d'échauffement • 10 min au seuil à fond • 5 min de récupération
Dimanche 21 aout	16 km endurance facile	12/13 km endurance facile
Mardi 23 aout	5km + 10x1'/1'+2km = 11 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 10 séries de 1 minute à fond et 1 minute de récupération entre chaque série • 2 km de récupération 	8x1'/1' (10km) = 10 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 8 séries de 1 minute à fond et 1 minute de récupération entre chaque série • 2 km de récupération
Jeudi 25 aout	1h15 avec 2 fois 10' plus vite = 16 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 1h15 d'échauffement • 2 séries de 10 minutes à fond 	1h avec 2x6' plus vite = 10 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 1h d'échauffement • 2 séries de 6 minutes à fond
Dimanche 28 aout	1h30 endurance facile (18 km)	1h30 endurance facile (15km)
Mardi 31 aout	5km + 8x2' vite 1' lent + 2 km = 12 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 8 séries de 2 minutes à fond et 1 minute de récupération en chaque série • 2 km de récupération 	6x2' =10 km au total <ul style="list-style-type: none"> • 5 km d'échauffement • 6 séries de 2 minutes à fond et 1 minute de récupération en chaque série • 2 km de récupération
Total AOUT	140 km	100 km