

Semaines	Entrainement 1 Mardi	Entrainement 2 Jeudi VMA puis seuil	Entrainement 3 Week-end	Option 4	Total KM semaine
29/08 au 04/09 S-10	Sortie endurance allure facile • 1h15 Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 12 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 30 min échauffement 8 séries de 2 min 1 min récupération entre chaque série Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 12 km : groupes 2 et 3	Longue sortie • 1h30 Soit 18 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	48 km 39 km
05/09 au 11/09 S-9	Sortie endurance allure facile • 1h15 Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 12 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 30 min échauffement 4 séries de 4 min 2 min récupération entre chaque série Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 13 km : groupes 2 et 3	Longue sortie • 1h45 Soit 21 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 18 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	51 km 43 km
12/09 au 18/09 S-8	Sortie endurance allure facile • 1h30 Soit 18 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 30 min échauffement 4 séries de 6 min 3 min récupération entre chaque série Soit 16 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 14 km : groupes 2 et 3	Longue sortie • 1h45 Soit 21 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 18 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	55 km 47 km
<u>MERCREDI</u> <u>21/09</u>	SOIREE RUNNING Projection film + intervention d'une nutritionniste Rendez-vous à 19h à l'auditorium de l'immeuble de Paris Inn Group, 96 boulevard Haussmann				
19/09 au 25/09 S-7	Sortie endurance allure facile • 1h30 Soit 18 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 30 min échauffement 3 séries de 8 min 3 min récupération entre chaque série Soit 16 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 14 km : groupes 2 et 3	Longue sortie • 2h ⇒ RDV Vincennes Samedi 24 septembre Soit 25 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 20 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	59 km 49 km
26/09 au 02/10 S-6	Sortie endurance allure facile • 1h30 Soit 18 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 30 min échauffement 3 séries de 10 min 3 min récupération entre chaque série Soit 17 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	Longue sortie • 2h Soit 25 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 20 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	60 km 50 km
TOTAL SEPTEMBRE	Groupes élite, 1 et 1+				273 KM
TOTAL SEPTEMBRE	Groupes 2 et 3				228 KM
03/10 au 09/10 S-5	Sortie endurance allure facile • 50 min + 10 x 100m Soit 10 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 8 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> 45 min d'échauffement ou repos Soit 8 km : pour tous les groupes	Longue sortie • 20 kms de Paris	REPOS	40 km 35 km
10/10 au 16/10 S-4	Sortie endurance allure facile • 50 min à 1h Soit 12 km : groupes élite, 1 et 1+	Rappel VMA <ul style="list-style-type: none"> 2 séries de 8 min 3 min récupération entre chaque série 	Longue sortie • 2h15 max ⇒ RDV Vincennes Dimanche 16 octobre Intervention OVERSTIMS	REPOS	51 km 43 km

	Soit 10 km : groupes 2 et 3	Soit 12 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 10 km : groupes 2 et 3	Soit 27 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 23 km : groupes 2 et 3		
17/10 au 23/10 S - 3	Sortie endurance allure facile <ul style="list-style-type: none"> • 1h30 Soit 18 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> • 3 séries de 12 min • 4 min récupération entre chaque série ⇨ Allure semi-marathon Soit 17 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 15 km : groupes 2 et 3	Longue sortie <ul style="list-style-type: none"> • 2h20 ou 2h30 Soit 30 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 25 km : groupes 2 et 3	Si 4 ^{ème} entraînement dans la semaine 45min à 1h max	65 km 55 km
24/10 au 30/10 S - 2	Sortie endurance allure facile <ul style="list-style-type: none"> • 1h30 Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 12 km : groupes 2 et 3	REPOS	Longue sortie <ul style="list-style-type: none"> • 1h15 Soit 15 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 12 km : groupes 2 et 3	REPOS	30 km 24 km
TOTAL OCTOBRE	Groupes élite, 1 et 1+				186 KM
TOTAL OCTOBRE	Groupes 2 et 3				157 KM
31/10 au 06/11 S - 1	Sortie endurance allure facile <ul style="list-style-type: none"> • 40 min Soit 8 km : groupes élite, 1 et 1+ Soit 6 km : groupes 2 et 3	Régime glucidique	MARATHON DE NEW YORK 42.195 kms NOUS SOMMES DES WINNERS ☺ Fin d'une belle aventure		