	mardi	jeudi	Week-end	
09 - 15 Nov.	Fartlek : 2*4'+ 2*3' + 2*2' + 2*1' (r : demi temps d'effort)	VMA : 2*(200m/300m/400m/400m/300m/200m) (r : temps d'effort)	Cross de Couëron ou footing 12km	
16 - 22 Nov.	3km tempo (subT) (r : 2'30'') + 8*1'30'' (r : 1'30'') AS5	SV2 : 3*(4*500m) (r : 1' R : 2') *départ 100m appuyé	1h05 footing dont 3*7' Sub T (r : 1'30'')	
23 - 29 Nov.	SV1 : 5-6*6' (r : 1'30'')	Lactate Shuttle (SV2 - Sub T) : 7-8*2'/2'	Cross de la Chantrerie ou Footing 12 km + 6 LD (r : 1')	
30 - 06 Dec.	Côtes : 4*45''; 4*30''; 4*20'' (r : descente)	SV2 : 2*(4*800m) (r : 1'15''; R : 2')	1h05 footing dont 6'/6'/5'/5' Sub T (r : 1')	
7 - 13 Dec.	SV1 + SV2 : 2*8' + 2*5' (r : 1'30'' et 1'45'')	Variation d'allures AS21/AS10/AS5 : 4*(1000m; 600; 400m) (r : 1'30''; 1'	Cross de la Chapelle sur erdre ou footing 1h05	Route/piste