

	mardi	jeudi	samedi					
1er - 6 sept.	Progressif : 4-5' SV1 (r 2') + 5-6*200m (r : 40"	SV2 : 7-8*24 (r : 1')	8-10km jogg + 4 LD (r : 1')					
7 - 13 sept.	gressif (10-5-VMA) : 3*(2'; 1'; 30") (r : 1'; 45"; 3'	SV1 + SV2 : 2*800m (r : 1'15") + 4*400m (r : 50"	10km jogg avec 12' Sub T					
14 - 20 sept.	VMA : 8*300m (r : 1')	SV1 : 4-5*1000m (r : 1'30")	5km ECH + Côtes : 8*30" (r : descente)					
21 - 27 sept.	VMA : 3*(400m; 200m; 300m)(r : 1'20"; 40"; 1'	SV2 : 5*4' (r : 1'30")	6 km jogg + 6km progressif (Z1 --> Sub T)					général
28 - 04 oct .	AS5 : 6*500m (r : 1'15")	SV2 : 2*10*1' (r : 45")	12km steady jogg					assimilation