

S P5	<b>semaine allégée</b>		
	mar17/7	footing 1h avec 15 min allure semi + gainage	stade
	jeu19/7	vma 30x 30 2 series 8 105% vma niv1	stade
	sam21/7	EF 1h	
	dim 22/7	SL 1h10/1h20	
S P6			
	mar 24/7	PPS niv1	stade
	jeu 26/7	vma 30x 30 2 series 9 105% vma niv2	stade
	sam 28/7	EF 45'	
	dim 29/7	SL 1h10/1h20	
S 1			
	mar 31/7	PPS niv2	stade
	jeu 2/8	vma 30x 30 2 series 10 105% vma niv3	église verlinghem
	sam 4/8	EF 1h	
	dim 5/8	SL 1h10/1h20 avec 4x5' (all 10) récup 2'	
S 2			
	mar 7/8	PPS niv3	stade
	jeu 9/8	5 x 1000m allure 10km recup 1'30 min	base
	sam 10/8	EF 45'	
	dim 11/8	SL 1h10/1h20	
S 3			
	mar 14/8	VMA 300m 2 x 7 à 8 100m recup 100%vma	stade
	jeu 16/8	pyramide 1000m 2000m 2000m 1000m	stade
	sam 18/8	EF 1h	
	dim 19/8	SL 1h10/1h20	
S 4	<b>semaine allégée</b>		
	mar 21/8	footing 1h+ gainage	stade
	jeu 23/8	Fartlek court 2x(30"/1'/1'30/2'/1'30/1'30")	base
	sam 25/8	EF 45'	
	dim 26/8	SL 1h10/1h20	
S 5			
	mar 28/8	VMA 800m 5à6 90%vma	stade
	jeu 30/8	3x2000m allure10km recup2'	église ennetières
	sam 1/9	EF 1h	
	dim 2/9	SL 1h10/1h20	
S 6			
	mar 4/9	2x 3000 allure 10km recup 2'	stade
	jeu 6/9	15 x 1min +gainage	stade
	sam 8/9	EF 45'	
	dim 9/9	SL 1h10/1h20	
	mar 11/9	6x 1000m allure 10km recup 1'30	stade

S 7			
	jeu 13/9	fartlek 2' 4' 6' / 6' 4' 2' recup 1'30	base
	sam 15/9	EF 45'	
	dim 16/9	SL 1h10/1h20	
S 8			
	mar 18/9	EF 1h	église verlinghem
	jeu 20/9	vma 30x 30 2 series 8 100% vma	stade
	sam 22/9	repos	
	dim 23/9	course 10 km de lambersart	
S 1			
	mar 25/9	footing recup ou 12x1min +pot	stade
	jeu 27/9	EF 1h avec 2x 12 min allure semi	église verlinghem
	sam 30/9	EF 1h	
	dim 1/10	SL 1h10/1h20	
S 2			
S 3			
S 4			
S 5			
		Semi marathon de Saint Omer	