

mar 7/7	2 series 9 x 30 x 30 105% vma	stade
jeu 9/7	ppg niv 1 + 20 min EF	stade
sam 11/7	EF 1h	
dim 12/7	SL 1h10/1h20	
<b>semaine allégée</b>		
mar 14/7	férié	
jeu 16/7	2 x 7 à 8 1min/1mn 100% vma	rdv église de verlinghem
sam 18/7	EF 1h	
dim 19/7	SL 1h10/1h20	
mar 21/7	ppg niv 2 + 20 min EF	parc stade lomme
jeu 23/7	5 à 6 x 800m 90%VMA	rdv église de verlinghem
sam 25/7	EF 45'	
dim 26/7	SL 1h10/1h20	
mar 28/7	PPS niv1	parc stade lomme
jeu 30/7	2 séries 10 x 30 / 30 105% VMA	rdv stade
sam 1/8	EF 1h	
dim 2/8	SL 1h10/1h20	
mar 4/8	PPS niv2	parc stade lomme
jeu 6/8	5 x 1000m dont cotes allure 10km recup 1'30 min	rdv église de premesques
sam 8/8	EF 45'	
dim 9/8	SL 1h10/1h20	
mar 11/8	VMA 300m 2 x 7 à 8 100m recup 100%vma	stade
jeu 13/8	pyramide 2000m 1000m 1000m 2000m	Parking église Ennetière en W
sam 15/8	EF 1h	
dim 16/8	SL 1h10/1h20	
<b>semaine allégée</b>		
mar 18/8	footing 1h+ gainage	rdv bois (colisée)
jeu 20/8	Fartlek court 2x(30"/1'/1'30"/2'/1'30"/1'30")	parc stade lomme
sam 22/8	EF 45'	
dim 23/8	SL 1h10/1h20	
mar 25/8	VMA 800m 5 à 6 90%vma	rdv base de loisirs
jeu 27/8	3x2000m allure 10km recup2'	rdv église de verlinghem
sam 29/8	EF 1h	
dim 30/8	SL 1h10/1h20	

mar 1/9	VMA 15 x 1 min 100%	parc stade lomme
jeu 3/9	2x2000 allure 10km recup 2' 2x500m allure 5km (en cotes)	rdv église de verlinghem
sam 5/9	EF 45'	
dim 6/9	SL 1h10/1h20	
mar 8/9	6 x 1000m allure 10km recup 1'30	rdv église de Pérenchies
jeu 10/9	fartlek 2' 4' 6' / 5' 3' 1' recup 1'30	stade + parc
sam 12/9	EF 45'	
dim 13/9	SL 1h10/1h20	
mar 15/9	EF 1h	rdv bois (colisée)
jeu 17/9	4 x 800m allure10 + 4 x 200m allure5	rdv église de verlinghem
sam 19/9	EF 45'	
dim 20/9	SL 1h10/1h20	
mar 22/9	footing + 12x1min + diagonales 6min	stade + terrain de rugby
jeu 24/9	10 x 600m allure 10 recup 1min 15	stade + parc
sam 26/9	EF 1h	
dim 27/9	SL 1h10/1h20	
mar 30/9	fartlek 1' 3' 5' / 6' 4' 2' recup 1'30	stade + parc
jeu 1/10	2 series 8 x 30 x 30 100% vma	stade
sam 3/10	EF 45' ou repos	
dim 4/10	10km st omer	
mar 6/10	2 séries 500/1000/1500 recup 1'30 + 4 x 30"30"	rdv bois (colisée)
jeu 8/10	2 series 8 x 30 x 30 100% vma	stade
sam 10/10	repos	
dim 11/10	ekiden villeneuve d'ascq	
<b>semaine allégée</b>		
mar 13/10	footing récupération + pot des 2 compétitions	stade
jeu 15/10	4 ateliers escaliers/chaise /diagonales/EF	stade
sam 17/10	EF 1h	
dim 18/10	SL 1h10/1h20	