

27-Jan-2014	28-Jan-2014	29-Jan-2014	30-Jan-2014	31-Jan-2014	1-Feb-2014	2-Feb-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20 min cool	45min	20min cool		1h ou 12,5 km à	1h40
		75-78% FCM	4 x 1200 en 4'25		75-78% FCM	75-58%FCM
	5 x 400m; r1'					dont 10min à 80%
	r3' entre 2 series		r 1'30			-85%
	repos		repos			après 45min de
	95% FCM					course
			objectif: 1'28 au			
			400m			
3-Feb-2014	4-Feb-2014	5-Feb-2014	6-Feb-2014	7-Feb-2014	8-Feb-2014	9-Feb-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20 min cool	45min	20min cool		45min	1h30
	2 x	75-78% FCM	3 x 6min		75-78% FCM	75-58%FCM
	8x1'30 r:1'		90%FCM			dont 10min à 80%
	r2' entre 2 series		r 2'			-85%
	repos		repos			après 45min de
	95%FCM					course
	Pas fait, 10km en	pas fait	Pas fait, 10km en		fait 8x1'30 r:1'	
	montagne		montagne			