

10-Feb-2014	11-Feb-2014	12-Feb-2014	13-Feb-2014	14-Feb-2014	15-Feb-2014	16-Feb-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20 min cool	1h	30min cool		45min	1h30
	2 x	75-78% FCM	2x2800m		75-78% FCM	75-58%FCM
	5x600m en 2'03 r:1'		en 10'55			dont 15min à 80% -85%
	r3' entre 2 series		r 2'			après 45min de course
	repos		repos			4km a.m
	obj:1'22 au 400m		obj:(1'34 au 400m)			
17-Feb-2014	18-Feb-2014	19-Feb-2014	20-Feb-2014	21-Feb-2014	22-Feb-2014	23-Feb-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20min cool	45min	30min cool		1h	1h40
	2x	75-78% FCM	2x3000m en 11'40		75-78% FCM	75-58%FCM
	6x600m r 1'		r:3'			et 4km allure marathon
	r 3' entre 2 series					après 1h de course
	repos					
	95%FCM					
	obj: 1'22 au 400m		obj: 1'33 au 400m			
			fait un seul 3000			fait 1h15,