24-Feb-2014	25-Feb-2014	26-Feb-2014	27-Feb-2014	28-Feb-2014	1-Mar-2014	2-Mar-2014
mixte		VMA	endurance	stage natation	stage natation	SEMI-MARATHON
1h cool						Paris
dont		20min cool	45min cool			
2000 en 7'50		75-78% FCM				
		8x800m en 2'45				
		r1'22				
obj: 1'34 au 400m		obj: 1'22 au 400m				
pas fait						

3-Mar-2014	4-Mar-2014	5-Mar-2014	6-Mar-2014	7-Mar-2014	8-Mar-2014	9-Mar-2014
	endurance	VMA	endurance		seuil marathon	sortie longue
	45min cool	20min cool	1h15		40min cool	2h15
		75-78% FCM			2x15min allure mara	dont 5km allure
		2x 5x700m en 2'23			r3'	marathon
		r1'15			10min cool	
		r 3' entre les series				
		obj: 1'22 au 400m				obj: 1'39 au 400m
						pas fait!