

10-Mar-2014	11-Mar-2014	12-Mar-2014	13-Mar-2014	14-Mar-2014	15-Mar-2014	16-Mar-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20min cool 75-78% FCM 8x1000m en 3'32 r1'30	1h15	30min cool 75-78% FCM 3x2800 en 10'55 r 2' repos obj:(1'34 au 400m)		1h15	2h30 dont 6km allure marathon
	obj: 1'22 au 400m					obj: 1'39 au 400m
					trajet ski... 40' fait	fait 2h en montagne
17-Mar-2014	18-Mar-2014	19-Mar-2014	20-Mar-2014	21-Mar-2014	22-Mar-2014	23-Mar-2014
	VMA	endurance	seuil		endurance	sortie longue
	20min cool 75-78% FCM 10x1000m en 3'32 r1'30	1h	30min cool 75-78% FCM 3x2800 en 10'55 r 2' repos obj:(1'34 au 400m)		1h15	2h15 dont 7km allure marathon
	obj: 1'22 au 400m					obj: 1'39 au 400m
	12x3min r 1'30		3x10min (fait 2x) r 2' fait 10-10-4 en montagne		fait 1h05	