



Juillet		Août		Septembre		Octobre	
	Footing 1h15		Footing 1h15		Footing fractionné côte		Footing 1h20
Semaine 1	Fractionné 8*400m	Semaine 5	Footing 1h15	Semaine 10	Footing au seuil	Semaine 14	Footing 1h20
lundi 2 juillet	Footing 1h40	lundi 30 juillet		lundi 3 septembre	Circuit des 25 bosses	dimanche 30 septembre	Footin 2h D+
au		au	Triathlon IronManec	au		au	
dimanche 8 juillet		dimanche 5 août		dimanche 9 septembre	Vélo	dimanche 7 octobre	Apnée Nage avec palme
	Footing 1h15		Footing fractionné côte		Footing long 2h Escalier		Footing Escalier
Semaine 2	Fractionné 1/2/3/2/1km	Semaine 6	Footing 1h	Semaine 11	Footing fractionné côte	Semaine 15	Footing 1h45
lundi 9 juillet	Footing 1h40	lundi 6 août		lundi 10 septembre	Footing long >2h30 D+	lundi 8 octobre	
au		au	Repos le week-end	au		au	Apnée
dimanche 15 juillet	Vélo	dimanche 12 août		dimanche 16 septembre	Apnée Nage avec palme	dimanche 14 octobre	Nage avec palme
	Footing 1h15		Footing 1h		Semaine trail Aix		
Semaine 3	Footing au seuil	Semaine 7	Sortie longue trail	Semaine 12	Footing 1h	Semaine 16	
lundi 16 juillet	Footing long 2h	lundi 13 août		lundi 17 septembre	Sortie longue trail nuit	lundi 15 octobre	Diagonale des Fous
au		au	Vélo	au	Footing 1h	au	
dimanche 22 juillet	Nage	dimanche 19 août		dimanche 23 septembre	Sortie longue trail	dimanche 21 octobre	
	Footing 1h15		Footing 1h20 D+		Footing 1h30 Escalier		
Semaine 4	Fractionné 6*500m	Semaine 8	Footing au seuil	Semaine 13	Footing 1h20		
lundi 23 juillet	Footing 2h	lundi 20 août	Footing long 2h	lundi 24 septembre	Footing 1h20		
au		au		au	Footing long >2h30 D+		
dimanche 29 juillet	Vélo	dimanche 26 août	Vélo	dimanche 29 septembre	Nage avec palme Vélo		
			Footing 1h20 Escaliers				
		Semaine 9	Footing 1h				
		lundi 27 août	Footing long 2h				
		au					
		dimanche 2 septembre	Vélo				

