

### Semaine du 02 au 08 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	<b>35' + 10 LD</b>	REPOS	<b>30' + 6X200</b>	<b>1h00</b>	<b>REPOS</b>	<b>1h15</b>
Ou <b>35' + étirements avec Jacki</b>	Longueur du stade de course et largeur de récup trot...		<b>Rapide, récup 1' + 15mn de footing retour au calme</b>	<b>Départ a 18h45 vers Longchamps</b>  <b>confirmation par mail ou par téléphone</b>	X	<b>Footing régulier, en terrain vallonné si possible</b>
Allure = %VMA	≈105%		105%			

### Semaine du 09 au 15 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	<b>10X300</b>	repos**	<b>7X600m</b>	<b>1h00</b>	<b>REPOS</b>	<b>1h15</b>
Ou <b>35' + étirements avec Jacki</b>	Récup 100m Marche		Récup 2'30	<b>Départ a 18h45 vers Longchamps</b>  <b>confirmation par mail ou par téléphone</b>	X	<b>Footing régulier, en terrain vallonné si possible</b>
Allure	105%		≈100%			

### Semaine du 16 au 22 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	<b>10X200</b>	REPOS	<b>10X500m</b>	<b>1h00</b>	<b>Repos**</b>	<b>1h20</b>
Ou <b>35' + renforcement musculaire avec Jacki</b>	<b>Récup 1'</b>	<b>ou 45' de footing + étirements</b>	Récup 2'	<b>Départ a 18h45 vers Longchamps</b>  <b>confirmation par mail ou par téléphone</b>	X	<b>Footing régulier, en terrain vallonné si possible</b>
Allure	105%		≈100%	Allure libre		

### Semaine du 23 au 29 Mai 2011

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	<b>10X400m</b>	REPOS	<b>7X800</b>	<b>1h00</b>	<b>Repos**</b>	<b>1h20</b>
Ou <b>35' + renforcement musculaire avec Jacki</b>	<b>Récup 2'</b>	<b>ou 45' de footing + étirements</b>	Récup 2'30	<b>Départ a 18h45 vers Longchamps</b>  <b>confirmation par mail ou par téléphone</b>	X	<b>Footing régulier, en terrain vallonné si possible</b>
Allure	105%		≈100%			

\* toutes les séances sur pistes sont précédés de 30' de footing d'échauffement -

\*\* Peut être remplacée par 45' de footing