

1 semaine de transition puis 4 semaines de VMA

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 au 19 octobre	40' à 70% ou VMA	Repos	30' à 70% 8 x 150 à 90% r50	Repos	30' à 70% 3 x 1000 de 80% r400	Repos	1h00 à 70%
20 au 26 octobre	1h00 à 70%	Repos	30' à 70% 6 x 500 à 100% r300 Ou SUNSET RUN	Repos	30' à 70% 4 x 1000 de 85 à 90% r400	Repos	1h10 à 70%
27 octobre au 02 novembre	1h00 à 70%	Repos	30' à 70% 8 x 300 à 100% r100	Repos	30' à 70% 2 x 2000 de 85 à 90% r400	Repos	1h20 à 70%
03 au 09 novembre	1h00 à 70%	Repos	30' à 70% 10 x 200 à 100% r200	Repos	30' à 70% 3000/1500/800 de 85 à 90% r400	Repos	1h30 à 70%
10 au 16 ntembre	1h00 à 70%	Repos	30' à 70% 12 x 150 à 100% r50	Repos	30' à 70% 1500/1200/1000 de 85 à 90% r400	Repos	1h20 à 70%