

Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1 M			1 J	Footing + 10*30/30	Vitesse	1 D		Affutage	1 M	vélo	on verra bien...
2 M			2 V	Vélo ou VTT		2 L			2 M	footing	
3 J			3 S	Fartlek		3 M			3 J	footing + accélérations	
4 V			4 D	Vélo ou VTT		4 M	35 minutes allure raid		4 V	récup	
5 S			5 L	Séance vitesse		5 J	Vélo ou VTT		5 S	récup	
6 D			6 M	Vélo puissance		6 V	Footing ou VTT léger		6 D	Saintélyon	
7 L			7 M	Trail		7 S	Recup abdos		7 L		
8 M			8 J	Vélo ou VTT		8 D	Raid des forêts du val d'oise		8 M		
9 M			9 V	Footing 5 accélérations		9 L	Récup	Récup	9 M		
10 J			10 S	Entraînement CO Croy la forêt		10 M	Récup		10 J		
11 V			11 D	Vélo ou VTT		11 M	Footing ou vélo		11 V		
12 S			12 L	Séance vitesse		12 J	Footing ou vélo		12 S		
13 D			13 M	Vélo vitesse		13 V	Récup abdos		13 D		
14 L			14 M	Footing		14 S	Footing		14 L		
15 M			15 J	récup abdos		15 D	VTT		15 M		
16 M			16 V	Séance vitesse	endurance / resistance	16 L	Footing + accélération	endurance / resistance	16 M		
17 J			17 S	récup abdos		17 M	Vélo + footing		17 J		
18 V			18 D	Footing		18 M	Sortie longue		18 V		
19 S			19 L	Séance vitesse		19 J	vélo		19 S		
20 D	Raid Briard		20 M	Vélo rapide		20 V	Récup abdos		20 D		
21 L	Récup	récup/reprise	21 M	Sortie longue		21 S	Footing		21 L		
22 M	Récup		22 J	Vélo ou VTT		22 D	Vélo + footing		22 M		
23 M	Vélo cool		23 V	VMA		23 L	Seuil		23 M		
24 J	Récup		24 S	récup abdos		24 M	Vélo fréquence + footing		24 J		
25 V	Footing		25 D	Raid Dingue		25 M	Sortie longue		25 V		
26 S		Vitesse	26 L		endurance / resistance	26 J	Disney		26 S		
27 D			27 M			27 V	footing long		27 D		
28 L	test de cooper puis footing		28 M			28 S	Trail des allumés 15km		28 L		
29 M	Abdos		29 J			29 D	Récup abdos		29 M		
30 M	Abdos		30 V			30 L	footing léger		30 M		
			31 S						31 J		