Date			1			2		5 Option		3			4	
24 au 30/07	12		end 25'+[2 x(10x 200m r:35")r:3']+end 15'	100% VMA		end 1h00'		end 30'+[12 x 600m r:1'20"]+end 15'	95%VMA	end 30'+(2 x 15' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h45'	
31 au 06/08	11		end 25'+[15 x 300m r:50"]	100%VMA		end 1h10'		end 30'+[4 x [1200m r:1'30"+800m]R:2'30"]+end 15'	90% vMA	end 30'+[2 x 20' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 2h00'	
07 au 13/08	10		end 25'+[12 x 500m r:1'15"]+end 15'	95% VMA		end 1h15'		end 30'+[4 x 1000m r:1'30"+2000m r:1'30"+4 x 1000m r:1'30"]+end 15'	90% VMA	end 30'+[30']+end 15'	82-85% VMA		end 2h00'+10'+5' end	
14 au 20/08	9		end rapide 50'			end 1h00'		end 30'+[12'-10'-8'-6'-4'-2' R:1'30"]+end 15'	85-82% VMA	end 30'+[3 x 12' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h15'	
21 au 27/08	8		end 25'+(3 x [500m r:1'30"+1000m]R:1'30"]+end 15'	95-90% VMA		end 1h00'		end 30'+[20'-10'-5' r:1'45"]+end 15'	80% 85% VMA	end 1h30'			1*test:Semi Le Porge ou Test sur 20 km soit 2 fois le parcours du 10 km Izon	15 km allure marathon puis accélération progressive
28 au 03/09	7		end 1h00'			end 1h15'		end 30'+[12 côtes de 1' r:desc]+[10']+end 10'	10' à 82ù VMA	end 30'+[3 x 15' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h30'+[15']+end 15'+[10']+end 15'	
04 au 10/09	6		end 25'+(4 x [100m :r100m+200m r:100m+300m r:100m+400m r:100m+300m r:100m+200m r:100m+100m]R:3']+end 10'	100%-95% VMA		end 1h00'		end 30'+(5 x 2000m r:1'30"]+end 15'	95% VMA	end 30'+(45']+end 15'	85/82% VMA		end 2h00'	
11 au 17/09	5		end 25'+[20 x 200m r:35"]+end 15'	100% VMA		end 50'		end 30'+[3 x 8' r:1'30"]+end 15'	82 ù VMA	end 1h15'			Semi Toulouse /Mautauban ou Test sur 20 km soit 2 fois le parcours du 10 km Izon	15 km allure marathon puis accélération progressive
18 au 24/09	4		end 25'+[20 x 300m r:50"]+end 15'	100% VMA		end 1h00'		end 30'+[3 x 5000m r:1'30"]+end 15'	80-82% VMA	end 30'+[30' r:1'45"+10' r:1'45"+5']+end 15'	82-85% VMA		end 2h15'	
25 au 01/10	3		end rapide 50'			end 1h15'		end 30'+[4x500m r:1'15"]R:2'30"]+[3000m r:1'45"]+[4 x 500m r:1'15"]+end 15'	95%-85%-95%	end 2h00'			10 km Canéjan ou 10 km Izon	Au sensation allure libre
20 au 08/10	2		end 25'+(15 x 400m r:1']+end 15'	95% VMA		end 1h15'		end 30'+[15'-10'-5' r:1'45"]+end 15'	80-82% VMA	end 45' ou vélo 1h30'			end 1h10'+5' +5' end	
09 au 15/10	1		end 1h00'			repos		end 45'		end 30' dont 5 x 30"-30"			Marathon Lisbonne	
16 au 22/10	0		repos			repos		repos		Vélo				
23 au 29/10														
30 au 05/11														

Date			1			2		4 (option)			3	
24 au 30/07	12		end 25'+[2 x(10x 200m r:35")r:3']+end 15'	100% VMA		end 1h00'		end 30'+(2 x 15' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h45'	
31 au 06/08	11		end 30'+[4 x [1200m r:1'30"+800m]R:2'30"]+end 15'	90% vMA		end 1h10'		end 30'+[2 x 20' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 2h00'	
07 au 13/08	10		end 25'+[12 x 500m r:1'15"]+end 15'	95% VMA		end 1h15'		end 30'+[30']+end 15'	82-85% VMA		end 2h00'+10'+5' end	
14 au 20/08	9		end 30'+[12'-10'-8'-6'-4'-2' R:1'30"]+end 15'	85-82% VMA		end 1h00'		end 30'+[3 x 12' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h15'	
21 au 27/08	8		end 25'+(3 x [500m r:1'30"+1000m]R:1'30"]+end 15'	95-90% VMA		end 1h00'		end 1h30'			1°test:Semi Le Porge ou Test sur 20 km soit 2 fois le parcours du 10 km Izon	15 km allure marathon puis accelération progressive
28 au 03/09	7		end 30'+[20'-10'-5' r:1'45"]+end 15'	80% 85% VMA		end 1h15'		end 30'+[3 x 15' r:1'45"]+end 15'	82-85% VMA		end 1h30'+[15']+end 15'+[10']+end 15'	
04 au 10/09	6		end 25'+(4 x [100m :r100m+200m r:100m+300m r:100m+400m r:100m+300m r:100m+200m r:100m+100m]R:3']+end 10'	100%-95% VMA		end 1h00'		end 30'+(45']+end 15'	85/82% VMA		end 2h00'	
11 au 17/09	5		end 30'+(5 x 2000m r:1'30"]+end 15'	95% VMA		end 50'		end 1h15'			Semi Toulouse /Mautauban ou Test sur 20 km soit 2 fois le parcours du 10 km Izon	15 km allure marathon puis accelération progressive
18 au 24/09	4		end 30'+[3 x 5000m r:1'30"]+end 15'	80-82% VMA		end 1h00'		end 30'+[30' r:1'45"+10' r:1'45"+5']+end 15'	82-85% VMA		end 2h15'	
25 au 01/10	3		end rapide 50'			end 1h15'		end 2h00'			10 km Canéjan ou 10 km Izon	Au sensation allure libre
20 au 08/10	2		end 25'+(15 x 400m r:1']+end 15'	95% VMA		end 1h15'		end 45' ou vélo 1h30'			end 1h10'+5' +5' end	
09 au 15/10	1		end 1h00'			repos		end 30' dont 5 x 30"-30"			Marathon Lisbonne	
16 au 22/10	0		repos			repos		Vélo				
23 au 29/10												
30 au 05/11												