

Groupe 1

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 10 x 200m à 105% Récupe 30s Récupe 3mn entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn à 1h	20 mn d'échauffement 3 x 2000m en 9mn Récupe 2mn Retour footing 10mn	Endurance 1h20 (Samedi : 7km de Puilboreau pour le Téléthon)
10 au 16 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 8 x 30/30 Récupe 3 mn entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn	Endurance 45mn	Endurance 1h30 ou 10 km de Marans
17 au 23 décembre	Endurance 1h	Repos	Endurance 1h	Endurance 1h15
24 au 30 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 30/30, 40/40, 50/50, 1mn/1mn, 1mn/1mn, 50/50, 40/40, 30/30 Récupe 2mn entre séries Retour footing 10mn	Repos	Endurance 1h	Endurance 1h30 en terrain vallonné

Groupe 2

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 10 x 200m à 105% Récupe 30s Récupe 3mn entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn à 1h	20 mn d'échauffement 3 x 2000m en 10mn Récupe 2mn Retour footing 10mn	Endurance 1h20 (Samedi : 7km de Puilboreau pour le Téléthon)
10 au 16 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 8 x 30/30 Récupe 3 mn entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn	Endurance 45mn	Endurance 1h30 ou 10 km de Marans
17 au 23 décembre	Endurance 1h	Repos	Endurance 1h	Endurance 1h15
24 au 30 décembre	20 mn d'échauffement 2 séries de 30/30, 40/40, 50/50, 1mn/1mn, 1mn/1mn, 50/50, 40/40, 30/30 Récupe 2mn entre séries Retour footing 10mn	Repos	Endurance 1h	Endurance 1h30 en terrain vallonné

Groupe 3

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 décembre	Endurance		Endurance	(Samedi : 5km de Puilboreau pour le Téléthon)
10 au 16 décembre	Endurance		Endurance	
17 au 23 décembre	Endurance		Endurance	
24 au 30 décembre	Endurance		Endurance	