

Groupe 1

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
04 au 10 juin	1h d'endurance à 70% + 1 série de 5x 30s de chaise Récupe 20s	Repos	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 10 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h15 sur terrain souple et vallonné
11 au 17 juin	Echauffement 25mn 8 x 45s en côte Récupe en descente Retour footing 10mn + 1 série de 7x 30s de chaise Récupe 20s	Endurance 50mn à 75%	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 10 x 200m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h30 sur terrain souple et vallonné
18 au 24 juin	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 2 séries de 6 x 200m à 100% Récupe 100m au trot Récupe 200m entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn à 75%	Echauffement 25mn 10 x 50s en côte Récupe en descente Retour footing 10mn + 2 séries de 5x 30s de chaise Récupe 20s et 1mn entre séries	Endurance 1h15 en accélération progressive (70 -> 85%)
25 juin au 1^{er} juillet	1h d'endurance 8 lignes droites sur 80m Retour au trot + 1 série de 10x 30s de chaise Récupe 20s	Endurance 40mn à 70%	Echauffement 25mn 2 séries de 6 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Récupe 200m entre séries Retour footing 10mn	Endurance 1h en accélération progressive (70 -> 85%)

Groupe 2

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
04 au 10 juin	1h d'endurance à 70% + 1 série de 5x 30s de chaise Récupe 20s	Repos	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 10 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h15 sur terrain souple et vallonné
11 au 17 juin	Echauffement 25mn 8 x 45s en côte Récupe en descente Retour footing 10mn + 1 série de 7x 30s de chaise Récupe 20s	Endurance 50mn à 75%	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 10 x 200m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h30 sur terrain souple et vallonné
18 au 24 juin	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 2 séries de 6 x 200m à 100% Récupe 100m au trot Récupe 200m entre séries Retour footing 10mn	Endurance 45mn à 75%	Echauffement 25mn 10 x 50s en côte Récupe en descente Retour footing 10mn + 2 séries de 5x 30s de chaise Récupe 20s et 1mn entre séries	Endurance 1h15 en accélération progressive (70 -> 85%)
25 juin au 1^{er} juillet	1h d'endurance 8 lignes droites sur 80m Retour au trot + 1 série de 10x 30s de chaise Récupe 20s	Endurance 40mn à 70%	Echauffement 25mn 2 séries de 6 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Récupe 200m entre séries Retour footing 10mn	Endurance 1h en accélération progressive (70 -> 85%)

Groupe 3

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
04 au 10 juin	1h d'endurance à 70% + 1 série de 5x 30s de chaise Récupe 20s	Repos	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 10 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h15 sur terrain souple et vallonné
11 au 17 juin	Echauffement 25mn 8 x 45s en côte Récupe en descente Retour footing 10mn + 1 série de 7x 30s de chaise Récupe 20s	Repos	1h d'endurance	Endurance 1h30 sur terrain souple et vallonné
18 au 24 juin	Echauffement 25mn 5 lignes droites sur 80m 6 x 200m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Repos	1h d'endurance + 2 séries de 5x 30s de chaise Récupe 20s et 1mn entre séries	Endurance 1h15 en accélération progressive (70 -> 85%)
25 juin au 1^{er} juillet	1h d'endurance 8 lignes droites sur 80m Retour au trot + 1 série de 10x 30s de chaise Récupe 20s	Repos	Echauffement 25mn 6 x 150m à 100% Récupe 100m au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h en accélération progressive (70 -> 85%)