

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL
1			Repos	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	47km
2	11km 05:11-04:47	4km 05:30 12x400 01:30 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	76km
3	11km 05:11-04:47	4km 05:30 8x600 02:14 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 10km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	16km 04:40-04:47	79km
4	11km 05:11-04:47	4km 05:30 6x800 03:00 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 10km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	13km 05:11-04:47	78km
5	11km 05:11-04:47	4km 05:30 6x1000 03:42 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 10km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	20km 04:40-04:47	83km
6	11km 05:11-04:47	4km 05:30 4x1200 04:27 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 11km 04:14 2km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	13km 05:11-04:47	82km
7	11km 05:11-04:47	4km 05:30 400-800-1200-1600-1200-800-400 1:30-2:59-4:27-6:00-4:27-2:59-1:30 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 11km 04:14 2km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	23km 04:40-04:47	92km
8	11km 05:11-04:47	4km 05:30 3x1600 06:00 R600m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 11km 04:14 2km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	84km
9	13km 05:11-04:47	4km 05:30 6x800 03:00 R400m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 13km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	25km 04:40-04:47	95km
10	11km 05:11-04:47	4km 05:30 3x1600 06:00 R600m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 13km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	85km
11	13km 05:11-04:47	4km 05:30 6x1600 06:40 R600m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 13km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	27km 04:40-04:47	103km
12	11km 05:11-04:47	4km 05:30 4x2400 10:00 R800m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 14km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	92km
13	13km 05:11-04:47	4km 05:30 3x3200 13:20 R800m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 14km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	27km 04:40-04:47	102km
14	11km 05:11-04:47	4km 05:30 2x4800 20:00 R1600m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 14km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	91km
15	13km 05:11-04:47	4km 05:30 3x3200 13:20 R800m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 16km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	27km 04:40-04:47	104km
16	11km 05:11-04:47	4km 05:30 4x2400 10:00 R800m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 16km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	16km 05:11-04:47	94km
17	13km 05:11-04:47	4km 05:30 6x1600 06:40 R600m 05:30 4km 05:30	Repos	3km 05:30 16km 04:14 1km 05:30	11km 05:11-04:47	14km 05:11-04:47	13km 05:11-04:47	92km
18	11km 05:11-04:47	8km 05:11-04:47	Repos	11km 05:11-04:47	11km 05:11-04:47	8km 05:11-04:47	Marathon	92km