

	7 janvier - 13 janvier	14 janvier - 20 janvier	21 janvier - 27 janvier	28 janvier - 3 février	4 février - 10 février	11 février - 17 février	18 février - 24 février	25 février - 3 mars	4 mars - 10 mars	11 mars - 17 mars
Lundi	Prévu : 1h15 footing Fait : 1h17 footing Résumé en courbes		Prévu : 15 min de musculation (gainage) Fait : 15 min de musculation (gainage)		Prévu : 15 min de musculation (gainage) Fait : 20 min de musculation (gainage)	Prévu : 12x500 m Fait : Fait : 12x500 m Résumé en courbes	Prévu : 20 min de musculation (gainage) Fait : 20 min de musculation (gainage)	Prévu : 30 min de musculation (gainage) Fait : 30 min de musculation (gainage)	Prévu : 30 min de musculation (gainage) Fait : 30 min de musculation (gainage)	Prévu : 30 à 40 min allure libre Fait : Fait : 36 min footing Résumé en courbes
Mardi	Prévu : 2 séries de 10x30' /30" Fait : 2 séries de 10x30' /30" Résumé en courbes	Prévu : 2 séries de 9x45' /45" Fait : 2 séries de 9x45' /45" Résumé en courbes	Prévu : 15x300 m Fait : Fait : 15x300 m Résumé en courbes		Prévu : 15x400 m Fait : Fait : 15x400 m Résumé en courbes	Prévu : 20 min de musculation (gainage) Fait : 20 min de musculation (gainage)	Prévu : 45 min footing Fait : Fait : 47 min footing Résumé en courbes	Prévu : 12 min de 45' /45" Fait : 12 min de 45' /45" Résumé en courbes	Prévu : 45 min footing Fait : 47 min de footing Résumé en courbes	
Mercredi		Prévu : 1h20 footing Fait : 1h20 footing Résumé en courbes	Prévu : 1h30 footing Fait : 1h32 footing puis 30 min footing Résumé en courbes et Résumé en courbes	Prévu : 45 min footing Fait : 46 min footing Résumé en courbes	Prévu : 1h30 footing Fait : 1h30 footing Résumé en courbes	Prévu : 1h30 footing Fait : 1h31 footing Résumé en courbes		Prévu : footing puis 3x2000 m allure marathon Fait : footing puis 3x2000 m allure marathon Résumé en courbes	Prévu : footing puis 3x2000 m allure marathon Fait : footing puis 3x2000 m allure marathon Résumé en courbes	Prévu : 30 min footing Fait : Fait : 31 min footing Résumé en courbes
Jeudi		Prévu : 15 min de musculation (gainage) Fait : 15 min de musculation (gainage)			Prévu : footing puis 4x3000 m allure marathon Fait : Fait : footing puis 4x3000 m allure marathon Résumé en courbes	Prévu : footing puis 4x4000 m allure marathon Fait : Fait : footing puis 4x4000 m allure marathon Résumé en courbes		Prévu : 1h15 footing Fait : Fait : 1h18 footing Résumé en courbes		
Vendredi	Prévu : 3x15 min à 15 km/h Fait : 3x15 min entre 14,9 et 15,0 km/h Résumé en courbes	Prévu : 20 min à 14 km/h et 2x20 min à 15 km/h Fait : 3x20 min à 14,1, 15,1 et 15,1 km/h Résumé en courbes	Prévu : 5x2000 m allure marathon Fait : 5x2000 m entre 3 min 43 et 3 min 47 par km Résumé en courbes		Prévu : 1h15 footing Fait : 1h16 footing Résumé en courbes	Prévu : 1h15 footing Fait : 1h16 footing Résumé en courbes	Prévu : 1h footing Fait : 1h01 footing Résumé en courbes	Prévu : 1h30 footing Fait : 1h31 footing Résumé en courbes		
Samedi						Prévu : 2x45 footing dont 1h à 13 km/h, 30 min à 14 km/h et 30 min à 15 km/h Fait : 2x50 footing dont 1h à 13 km/h, 30 min à 14 km/h et 30 min à 15 km/h Résumé en courbes			Prévu : 1h30 footing Fait : 1h30 footing Résumé en courbes	
Dimanche	Prévu : 2h footing Fait : 2h02 footing Résumé en courbes	Prévu : 2h footing volume Fait : 2h02 footing volume Résumé en courbes	Prévu : 2h15 footing volume Fait : 2h10 footing volume Résumé en courbes	Prévu : 45 min footing Fait : 1h07 footing Résumé en courbes	Prévu : 2h30 footing dont 1h à 14 km/h et 30 min à 15 km/h Fait : 2h35 footing dont 1h à 14,1 km/h et 30 min à 15,1 km/h Résumé en courbes		Prévu : sent de Maroussou (11 km à 3 min 41 / but puis 19 km à 3 min 41 / km - Rése au stretch, en 1 h, 16 min 48 s) Fait : sent de Maroussou (11 km à 3 min 41 / but puis 19 km à 3 min 41 / km - Rése au stretch, en 1 h, 16 min 48 s) Résumé en courbes	Prévu : 3h footing dont 1h à 13 km/h, 30 min à 14 km/h et 30 min à 15 km/h Fait : 3h01 footing dont 1h à 13,0 km/h, 30 min à 14,0 km/h et 30 min à 15,1 km/h Résumé en courbes		La semaine Fait : 78ème. so. 2 h, 42 min 55 s (3 min 40 / km) Résumé en courbes
Masse corporelle visée :	65 à 66 kg	65 kg	64 à 65 kg	64 kg	63 à 64 kg	63 kg	63 kg	63 kg	63 kg	63 kg
Masse corporelle sur la semaine :	65,4 à 66,4 kg (moyenne : 65,9 kg)	64,6 à 65,8 kg (moyenne : 65,4 kg)	64,0 à 65,4 kg (moyenne : 64,7 kg)	63,6 à 64,8 kg (moyenne : 64,3 kg)	63,4 à 64,2 kg (moyenne : 64,0 kg)	63,2 à 64,2 kg (moyenne : 63,8 kg)	64,0 à 65,4 kg (moyenne : 64,5 kg)	63,8 à 65,8 kg (moyenne : 64,6 kg)	64,0 à 65,2 kg (moyenne : 64,6 kg)	64,0 à 65,6 kg (moyenne : 64,8 kg)
Kilométrage total de la semaine :	78 km	80 km	84 km	21 km	106 km	113 km	49 km	110 km	43 km	60 km