

		16 juillet - 22 juillet	23 juillet - 29 juillet	30 juillet - 5 août	6 août - 12 août	13 août - 19 août	20 août - 26 août	27 août - 2 septembre	3 septembre - 9 septembre	10 septembre - 16 septembre	17 septembre - 23 septembre	24 septembre - 30 septembre
Footing cool, allure libre	Lundi		Prévu : 1h15 allure libre Fait : 1h16 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 1h15 allure libre Fait : 1h20 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h32 allure libre Résumé en courbes		Prévu : 1h45 allure libre Fait : 1h45 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 1h45 allure libre Fait : 1h47 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 2h allure libre Fait : 2h02 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 2h allure libre Fait : 2h02 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h38 allure libre Résumé en courbes	
Séance supra-seuil (deux semaines sur trois) ou 90 % VMA (une semaine sur trois)	Mardi		Prévu : 5'4 min entre 3 min 45 et 3 min 55 par km Fait : 5'4 min entre 3 min 49 et 3 min 55 par km Résumé en courbes	Prévu : 10'500 m à 3 min 25 par km Fait : 10'500 m entre 3 min 12 et 3 min 25 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'45 min à 3 min 50 par km Fait : 2'15 min à 3 min 47 et 3 min 48 par km Résumé en courbes		Prévu : 20 min à 3 min 50 par km Fait : 20 min à 3 min 48 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'15 min à 3 min 50 par km Fait : 2'15 min à 3 min 46 et 3 min 44 par km Résumé en courbes	Prévu : 4'30 s rapides, 30 s récup.) puis 20 min à 3 min 50 par km, puis 4'30 s rapides, 30 s récup.) Fait : 4'30 s rapides, 30 s récup.) puis 20 min à 3 min 47 par km, puis 4'30 s rapides, 30 s récup.) Résumé en courbes	Prévu : 2'45 min à 3 min 50 par km Fait : 2'15 min entre 3 min 52 et 3 min 55 par km Résumé en courbes		Prévu : 30 min fractionné en côtes à jeun Fait : 5'1 min en côtes entre 3 min 42 et 3 min 58 par km Résumé en courbes
Allure marathon, par blocs	Mercredi	Prévu : 45 min fractionné en côtes à jeun Fait : 29 min fractionné en côtes à jeun Résumé en courbes	Prévu : 3'15 min à 4 min 00 par km Fait : 3'15 min entre 3 min 58 et 4 min 09 par km Résumé en courbes	Prévu : 4'15 min à 4 min 00 par km Fait : 4'15 min entre 3 min 56 et 4 min 11 par km Résumé en courbes	Prévu : 4'15 min à 4 min 00 par km Fait : 4'15 min entre 3 min 57 et 4 min 00 par km Résumé en courbes	Prévu : 45 min allure libre Fait : 56 min allure libre Résumé en courbes	Prévu : 5'15 min à 4 min 00 par km Fait : 5'15 min entre 3 min 54 et 3 min 57 par km Résumé en courbes	Prévu : 3'20 min à 4 min 00 par km Fait : 3'20 min entre 3 min 50 et 3 min 54 par km Résumé en courbes	Prévu : 3'25 min à 4 min 00 et 4 min 12 par km Fait : 3'25 min entre 3 min 50 et 3 min 55 par km Résumé en courbes	Prévu : 3'25 min à 4 min 00 par km Fait : 3'25 min entre 3 min 52 et 3 min 55 par km Résumé en courbes		
Séance seuil	Jeudi		Prévu : 2'10 min à 4 min 10 par km Fait : 2'10 min à 4 min 04 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'15 min à 4 min 10 par km Fait : 2'15 min entre 4 min 06 et 4 min 08 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'20 min à 4 min 10 par km Fait : 2'20 min à 4 min 08 et 4 min 06 par km Résumé en courbes		Prévu : 2'25 min à 4 min 10 par km Fait : 2'25 min à 4 min 10 et 4 min 03 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'30 min à 4 min 10 par km Fait : 2'30 min à 4 min 04 et 4 min 05 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'35 min à 4 min 10 par km Fait : 2'35 min à 4 min 08 et 4 min 09 par km Résumé en courbes	Prévu : 2'40 min à 4 min 10 par km Fait : 2'40 min à 4 min 07 par km Résumé en courbes		
Allure marathon ou 100 km (alternés une semaine sur deux)	Vendredi		Prévu : 3'15 min à 4 min 00 par km Fait : 3'15 min entre 3 min 58 et 3 min 59 par km Résumé en courbes	Prévu : 2h45 min à 4 min 25 par km Fait : 2h44 à 4 min 24 par km Résumé en courbes	Prévu : 4'15 min à 4 min 00 par km Fait : 4'15 min entre 3 min 59 et 4 min 24 par km Résumé en courbes	Prévu : 45 min allure libre Fait : 52 min allure libre Résumé en courbes	Prévu : 5'15 min à 4 min 00 par km Fait : 5'15 min entre 3 min 54 et 3 min 59 par km Résumé en courbes	Prévu : 3h15 à 4 min 25 par km Fait : 3h20 à 4 min 17 par km Résumé en courbes	Prévu : 3'25 min à 4 min 00 par km Fait : 3'25 min entre 3 min 58 et 4 min 06 par km Résumé en courbes		Prévu : 1h allure libre Fait : 58 min allure libre Résumé en courbes	
Repos	Samedi								Prévu : 1h30 allure libre Fait : 1h32 allure libre Résumé en courbes	Prévu : 4h à 4 min 25 par km Fait : 4h01 à 4 min 21 par km Résumé en courbes		La course! Fait : 58e en 7 h 37 min 03 s Résumé en courbes
Allure 100 km	Dimanche	Marsville-Mardi! Fait : 02ème en 1 h 28 min 28 s Résumé en courbes	Prévu : 2h30 à 4 min 25 par km Fait : 2h34 à 4 min 29 par km Résumé en courbes	Prévu : 2h45 à 4 min 25 par km Fait : 2h48 à 4 min 23 par km Résumé en courbes	Prévu : 3h00 à 4 min 25 par km Fait : 3h01 à 4 min 21 par km Résumé en courbes		Prévu : 3h15 à 4 min 25 par km Fait : 3h18 à 4 min 18 par km Résumé en courbes	Prévu : 3h30 à 4 min 25 par km Fait : 3h32 à 4 min 37 par km Résumé en courbes	Prévu : 4h à 4 min 25 par km Fait : 4h01 à 4 min 21 par km Résumé en courbes		Prévu : 1h à 4 min 25 par km Fait : 1h04 à 4 min 25 par km Résumé en courbes	
Masse corporelle visée :		63 kg	63 à 64 kg	63 à 64 kg	63 kg	62 à 63 kg	63 kg	63 kg	63 kg	63 kg	63 kg	63 à 64 kg
Masse corporelle sur la semaine :		63,2 à 64,8 kg (moyenne : 64,0 kg)	63,4 à 64,4 kg (moyenne : 64,0 kg)	63,6 à 64,8 kg (moyenne : 64,1 kg)	63,0 à 64,8 kg (moyenne : 64,1 kg)	62,4 à 63,4 kg (moyenne : 63,0 kg)	63,0 à 64,2 kg (moyenne : 63,5 kg)	63,0 à 65,4 kg (moyenne : 64,1 kg)	62,6 à 63,6 kg (moyenne : 63,1 kg)	62,2 à 64,8 kg (moyenne : 63,6 kg)	62,6 à 64,4 kg (moyenne : 63,7 kg)	63,0 à 64,4 kg (moyenne : 63,9 kg)
Kilométrage total de la semaine :		45	126	146	145	22	166	179	182	162	42	113