

		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent et km hebdo
Lundi	15-janv.				5
Mardi	16-janv.	Seuil	5 x 1200	2'	
Mercredi	17-janv.	Footing	45'		
Jeudi	18-janv.	VMA	12 x 400	1'	
Vendredi	19-janv.				
Samedi	20-janv.	Spé cross	10' - 4' - 10'	3' - 2'	
Dimanche	21-janv.	Footing	1h		
Lundi	22-janv.				5
Mardi	23-janv.	Seuil	4 x 1600	2'	
Mercredi	24-janv.	Footing	45'		
Jeudi	25-janv.	VMA	14 x 300	45"	
Vendredi	26-janv.				
Samedi	27-janv.	Spé cross	3 x 9'	3'	
Dimanche	28-janv.	Footing	1h		
Lundi	29-janv.				4 et 1 compet
Mardi	30-janv.	VMA	4 x 1000	1'30"	
Mercredi	31-janv.	Footing	45'		
Jeudi	1-févr.	VMA	8 à 12 x 200	35"	
Vendredi	2-févr.				
Samedi	3-févr.	Footing	25' et 5 x 100m		
Dimanche	4-févr.	COMPETITION	Régionaux de cross - Pontchâteau		
Lundi	5-févr.				5
Mardi	6-févr.	VMA	10 x 300	1'	
Mercredi	7-févr.	Footing	45'		
Jeudi	8-févr.	Seuil	8 x 1000	1'45"	
Vendredi	9-févr.				
Samedi	10-févr.	Spé cross	3 x 10'	3'	
Dimanche	11-févr.	Footing	1h		
Lundi	12-févr.				4 et 1 compet
Mardi	13-févr.	VMA	4 x 1000	1'30"	
Mercredi	14-févr.	Footing	45'		
Jeudi	15-févr.	VMA	8 à 12 x 200	35"	
Vendredi	16-févr.				
Samedi	17-févr.	Footing	25' et 5 x 100m		
Dimanche	18-févr.	COMPETITION	Pré France de cross - Challans		