

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
	Jeudi		2 blocs de 10 x (1 min rapide / 1 min lente)	3 min entre les blocs	90% +	Piste Kenyane	
10/05/2024	Vendredi						
11/05/2024	Samedi						
12/05/2024	Dimanche		Sortie récup' La Vaillante				
13/05/2024	Lundi		Footing				
14/05/2024	Mardi		8 / 6 / 8 / 6 min	2 min	85% +	Cantizac	Jonathan Q
15/05/2024	Mercredi		PPG				
16/05/2024	Jeudi		2 ou 3 blocs de (3 / 2 / 1 min)	1 min 30 s / 1 min / 30 s 3 min entre les blocs	85% +	Port Anna	
17/05/2024	Vendredi						
18/05/2024	Samedi						
19/05/2024	Dimanche		Sortie sur profil technique ULTRA MARIN				
20/05/2024	Lundi		Footing				
21/05/2024	Mardi		10 x (montées longues 200 m + run 200 m)	Retour	run 90% +	Route du petit passeur	Jonathan Q
22/05/2024	Mercredi		PPG				
23/05/2024	Jeudi		5 x (2 min allure semi m + 5 min allure marathon)	Pas de récup'	Semi et Marathon	Reco tracé course Run In Sénégal	
24/05/2024	Vendredi						
25/05/2024	Samedi						
26/05/2024	Dimanche		20 km : 10 km allure Marathon + 10 km allure Semi Marathon				
27/05/2024	Lundi		Footing				
28/05/2024	Mardi		3 x (6 minutes + 1 minute)	3 min	6 min à 85% 1 min à 95% +	Le Derf	Jonathan Q
29/05/2024	Mercredi		PPG				
30/05/2024	Jeudi		Pyramide : 500 / 1000 / 1500 / 1500 / 1000 / 500 m	2 min	Libre	Cantizac	
31/05/2024	Vendredi						
01/06/2024	Samedi						
02/06/2024	Dimanche		3 h avec option 3 fois 15 min allure marathon				
03/06/2024	Lundi		Footing				
04/06/2024	Mardi	RDV à la cale de Kérino à Vannes	4 x 6 min	2 min	85% +	Rives du Vincin Pointes des Emmigrés	Jonathan Q
05/06/2024	Mercredi		PPG				
06/06/2024	Jeudi		3 / 6 / 8 / 6 / 3 min	2 min	85% +	Port Anna	
07/06/2024	Vendredi						
08/06/2024	Samedi						
09/06/2024	Dimanche		2 h 30 min avec option 3 x 10 min allure marathon				
10/06/2024	Lundi		Footing				
11/06/2024	Mardi		6 x 3 min	2 min	85% +	Gorneveze	Jonathan Q
12/06/2024	Mercredi		PPG				
13/06/2024	Jeudi		6 x (200 m + 400 m)	30 s après 200 m 1 min après 400 m	Libre	Hippodrome	
14/06/2024	Vendredi						
15/06/2024	Samedi						
16/06/2024	Dimanche		Sortie sur profil technique ULTRA MARIN				
17/06/2024	Lundi		Footing				
18/06/2024	Mardi		3 x 15 min	3 min	70 à 80 %	Rosvelec	Jonathan Q
19/06/2024	Mercredi		PPG				
20/06/2024	Jeudi		10 x (20 s rapide + 20 s lent) + 8 x (30 s rapide + 30 s lent) + 6 x (40 s rapide + 40 s lent)	2 min entre les blocs		Reco tracé course Run In Sénégal	
21/06/2024	Vendredi						

Date	Jour	Commentaire	Exercice	Récup'	Allure	Lieu	Animation
22/06/2024	Samedi						
23/06/2024	Dimanche		Footing ou vélo				
24/06/2024	Lundi		Footing				
25/06/2024	Mardi		10 à 15 x 30 s	1 min	85% +	Donegal	Jonathan Q
26/06/2024	Mercredi		PPG				
27/06/2024	Jeudi		Footing			La Villeneuve / Montsarrac	
28/06/2024	Vendredi						
29/06/2024	Samedi						
30/06/2024	Dimanche						