

Objectifs : FLEURBAIX- LES POILUS

Plan Patrick Boulen

jpu

	2/18 janvier	19/25 janvier	26 janv au 1^{er} février	2/8 février	9/15 février	16/22 février
LUNDI	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
MARDI	6à8x500m ou pyramide seuil	3X 2000m ou 8 à 10x400m	Seuil 2à3x10' parcours	Seuil 4x5' récup 1'	8x400	20' seuil parcours
MECRED I	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OLIV	TRAIL OILV	TRAIL OLIV
JEUDI	Diagonales stade lemaire	8 à 12x200m stadium	<u>6 à 8x500m stadium ou 5x1000m</u>	<u>8à 10x300m stadium</u>	4x800ou 4x1500 stadium	10à 12x 200 ou pyramide seuil
VENDRE DI	repos	repos	REPOS	REPOS	REPOS	repos
SAMEDI	PARCOURS NATURE	Parcours nature	PARCOURS NATURE	PARCOURS NATURE	REPOS	REPOS
DIMANC HE	Endurance 2h00	Cross regional fourmis	15km cassel	10km bailleul	Endurance 2h30	Endurance 2h30