

Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin				
1	M	1	S	1	D	1	M	semest	V	1	L	23		
2	J	2	D	2	L	10	2	J	2	S	2	M		
3	V	3	L	6	3	M	3	V	3	D	Marathon	3	M	
4	S	4	M	4	M	4	S	4	L	19	4	J		
5	D	5	M	5	J	5	D	5	M	5	V			
6	L	2	6	J	6	V	6	L	15	6	M	6	S	
7	M	7	V	7	S	7	M	7	J	7	D			
8	M	8	S	8	D	(France cross)	8	M	8	V	8	L	24	
9	J	9	D	9	L	11	9	J	9	S	(Marathon Blaye)	9	M	
10	V	10	L	7	10	M	10	V	10	D	10	M		
11	S	11	M	11	M	11	S	11	L	20	11	J		
12	D	Départ Cross	12	M	12	J	12	D	12	M	12	V		
13	L	3	13	J	13	V	13	L	16	13	M	13	S	10 km Langeux CF
14	M	14	V	14	S	14	M	14	J	14	D			
15	M	15	S	15	D	15	M	15	V	15	L			
16	J	16	D	(1/2 finale cross AVORD 18)	16	L	12	16	J	16	S	16	M	
17	V	17	L	8	17	M	17	V	17	D	17	M		
18	S	18	M	18	M	18	S	18	L	21	18	J		
19	D	(Trail Treillères)	19	M	19	J	19	D	19	M	19	V		
20	L	4	20	J	20	V	20	L	17	20	M	20	S	
21	M	21	V	21	S	21	M	21	J	21	D			
22	M	22	S	22	D	Semi marathon	22	M	22	V	22	L		
23	J	23	D	23	L	13	23	J	23	S	23	M		
24	V	24	L	9	24	M	24	V	24	D	24	M		
25	S	25	M	25	M	25	S	(10 km Elephant)	25	L	22	25	J	
26	D	Rég Cross	26	M	26	J	26	D	(Marathon Nantes)	26	M	26	V	
27	L	5	27	J	27	V	27	L	18	27	M	27	S	
28	M	28	V	28	S	28	M	28	J	28	D			
29	M	29	S	29	D	29	M	29	V	29	L			
30	J	30	L	14	30	J	30	S	Trail	30	M			
31	V	31	M	31	M	31	D	Guerledan						

8 semaines préparation semi marathon

12 semaines préparation Marathon

8 semaines préparation 10 km