Groupe 10km

jeudi 21 septembre 2023	vendredi 22 septembre 2023	samedi 23 septembre 2023	dimanche 24 septembre 2023	lundi 25 septembre 2023	mardi 26 septembre 2023	mercredi 27 septembre 2023
	Footing 45' à 1h		Footing 1h10'			Echauffement 20' puis 8x300m 100% VMA récupération 100m puis footing doux 10'
jeudi 28 septembre 2023	vendredi 29 septembre 2023	samedi 30 septembre 2023	dimanche 1 octobre 2023	lundi 2 octobre 2023	mardi 3 octobre 2023	mercredi 4 octobre 2023
	Footing 45' à 1h		COURSE DES REMPARTS		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 10x400m 100% VMA récupération 1'15" puis footing doux 10'
jeudi 5 octobre 2023	vendredi 6 octobre 2023	samedi 7 octobre 2023	dimanche 8 octobre 2023	lundi 9 octobre 2023	mardi 10 octobre 2023	mercredi 11 octobre 2023
	Footing 45' à 1h		Footing 20' puis 4x1000m 90% VMA r 2' finir avec 10' cool		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 5x800m 95% VMA Récupération 1'45"
jeudi 12 octobre 2023	vendredi 13 octobre 2023	samedi 14 octobre 2023	dimanche 15 octobre 2023	lundi 16 octobre 2023	mardi 17 octobre 2023	mercredi 18 octobre 2023
	Footing 45' à 1h		Footing 30' puis 3x2000m 85% VMA finir avec 10' cool		Footing 30'+5x100m	Echauffement 20' puis 500/1000/500 90% VMA Récup1'30" entre chaque et 3' entre 2 séries puis 10' doux