

		Freiburg 2013					Annecy 2014					Différences
Semaine			KM	Allure	Temps	D+		KM	Allure	Temps	D+	
1			26		2:15:00	144		29.5		2:35:00	204	
	Lundi	40' warm up - 10' 80%VMA (4'26/km)	9.8	5:10/km								Temps
	Mardi											0:20:00
	Mercredi											Km
	Jeudi						Endurance 1h00 (Fartlek Trail)	11	5:36/km			3.5
	Vendredi	25' Warm-up - 15'@75%VMA (4'45/km)	8.1	5:06/km								D+
	Samedi											60
	Dimanche	40' warm-up - 10' 70%VMA (5'05/km)	8.1	5:24/km			Endurance 1h30	18.5	5:05/km			
2			29.4		2:42:00	376		50.1		4:20:00	73	
	Lundi											Temps
	Mardi	10km@80%VMA (4'28km)	9.8	4:33/km			Seuil 3x3000m r:3'	13.5	4:53/km	4:12 - 4:10 - 4:14		1:38:00
	Mercredi											Km
	Jeudi						VMAM 10x400m r:1'	8.8	5:17/km	0:01:21		20.7
	Vendredi											D+
	Samedi	Sortie longue	13.5	6:24/km								-303
	Dimanche	Fartlek trail (neige)	6.1	5:06/km			Endurance 2h30	27.8	5:21/km			
3			34.6		3:05:00	414		60.2		5:15:00	127	
	Lundi											Temps
	Mardi	Fartlek (boue) Bartenheim	6.1	5:03/km			Seuil 1x4000m	11.2		4:11:00		2:10:00
	Mercredi											Km
	Jeudi	1h 65-70%VMA	9.9	5:09/km			VMAM 10x400m r:1'	11.3	5:39/km	0:01:24		25.6
	Vendredi						Endurance 1h00	10.7	4:56/km			D+
	Samedi	Long Run 1h45@65%VMA (5'30/km)	18.6	5:32/km								-287
	Dimanche						Endurance 2h30	27	5:23/km			
4			52.5		4:45:00	406		70.9		6:01:00	223	
	Lundi	1h00 @ 65-70% (5'15/km)	11.3	5:07/km								Temps
	Mardi	1h30 dont 3x10' à 80-85% (4'15/km)	15.5	5:23/km			Seuil 4'000m 4:10'	11.2	4:44/km	4:08:00		1:16:00
	Mercredi											Km
	Jeudi	1h00 @ 65-70% (5'15/km)	10	5:10/km			Seuil 3x3000m r:3'	13	4:37/km	4:05 - 4:08 - 4:08		18.4
	Vendredi						Endurance 1h00	10.7	5:06/km			D+

		Freiburg 2013					Annecy 2014					Différences
Semaine			KM	Allure	Temps	D+		KM	Allure	Temps	D+	
	Samedi	Long Run 1h30@60%VMA (5'45/km)	15.7	5:52/km								-183
	Dimanche						Endurance 3h15	36	5:23/km			
5			53.5		5:02:00	600		44.5		3:31:00	74	
	Lundi	1h00 @ 65-70% (5'15/km)	10.1	5:16/km								Temps
	Mardi	1h30 dont 3x14' @ 75% (4'45/km) (r:1'30)	15.5	5:03/km			VMAc 10x 200m r:40"	6.8	5:35/km	0:00:37		-1:31:00
	Mercredi											Km
	Jeudi	1h00 @ 65-70% (5'15/km)	10.1	5:01/km			Endurance 1h00					-9
	Vendredi							10.9	4:57/km			D+
	Samedi	2h05 dont 2x20' à AS42 (4'44/km) (r:1'15)	17.8	6:43/km		431m+	Endurance 30' 1km AS20	6.6	5:06/km			-526
	Dimanche						20 bornes de Huningue	20.2	4:14/km			
6			63.9		5:54:00	415		47		4:19:00	1023	
	Lundi	1h à 65-70% (5'15/km)	10.1	5:34/km								Temps
	Mardi	1h30 dont 3x14' à 80-85% (4'18/km)	16.5	5:08/km			Fartlek 1h00	11.3	5:40/km		180m+	-1:35:00
	Mercredi											Km
	Jeudi						Endurance 1h00 + 2 accélérations	11.3	4:57/km			-16.9
	Vendredi											D+
	Samedi	1h à 65-70% (5'15/km)	9.9	6:07/km								608
	Dimanche	2h20 - 25'+25' à AS42 (4'45/km) (r:1'15)	27.4	5:34/km			Rouffach: Circuits des grands crus	24.4	5:46/km		789m+	
7			37.1		3:11:00	135		57.2		4:51:00	163	
	Lundi											Temps
	Mardi						Seuil 5000m	8.9	4:44/km	4:11		1:40:00
	Mercredi											Km
	Jeudi	1h15 dont 3x10' à 80-85% (4'18/km)	12.4	5:04/km			3000-4000-3000 AS42-10"	13.5	4:49/km	4:24 - 4:27 - 4:24		20.1
	Vendredi	1h30 à 65-70% (5'15/km)	15.6	5:12/km			Endurance 1h00	11.6	5:03/km			D+
	Samedi											28
	Dimanche	1h à 65-70% (5'15/km)	9.1	5:10/km			Endurance 1h10 (SL 1/2) Endurance 1h00 (SL 2/2)	23.2	5:24/km 5:21/km			
8			65.6		5:39:00	289		66.1		8:21:00	838	
	Lundi	1h à 65-70% (5'15/km)	10	5:03/km								Temps

		Freiburg 2013					Annecy 2014					Différences
Semaine			KM	Allure	Temps	D+		KM	Allure	Temps	D+	
	Mardi	1h30 dont 3x16' à 80-85% (r:1'45)	15.3	4:50/km			VMAc 10x 200m r:40"	10.5	4:53/km	0:00:37		2:42:00
	Mercredi						Rüwlissehore (Raquette)	15.5	21:00/km		624m+	Km
	Jeudi	1h à 65-70% (5'15/km)	10	5:05/km								0.5
	Vendredi						Endurance 1h10	13.6	5:03/km			D+
	Samedi											549
	Dimanche	2h45 - 3x25' à AS42 (r:1'30) (20 de Huningue)	30.3	5:25/km			3x4000 AS42-10" Fartlek/reco gravière/endurance	26.5	4:51/km 5:36/km	4:27 - 4:27 - 4:27		
9			60		5:46:00	970		62.5		5:05:00	143	
	Lundi											Temps
	Mardi	1h30 dont 2x16' à 80-85% (r:1'45)	15.5	5:02/km			Seuil 5000m + #HFR0314	12.4	4:31/km	04:03		-0:41:00
	Mercredi						Endurance 1h10	13	5:03/km			Km
	Jeudi	1h à 65-70% (5'15/km)	10	5:01/km								2.5
	Vendredi						Endurance 45'	8.8	5:23/km			D+
	Samedi	1h à 65-70% (5'15/km)	10.8	5:11/km								-827
	Dimanche	2h45 aux Circuit des Grands Crus (950m D+)	23.8	6:49/km		773m+	3x4000 AS42-10" Endurance 50'	28.3	4:47/km 4:58/km	4:27 - 4:27 - 4:27		
10			55.7		4:38:00	389		48.5		3:57:00	117	
	Lundi											Temps
	Mardi	1h à 65-70% (5'15/km)	10.1	5:06/km								-0:41:00
	Mercredi						Seuil 4000m	9.3	4:36/km	04:04		Km
	Jeudi	1h30 dont 3x20' à 80-85% 4'15/km (r:2')	20.3	4:29/km			Endurance 1h	11.6	4:54/km			-7.2
	Vendredi											D+
	Samedi	1h à 65-70% (5'15/km)	10.8	5:03/km								-272
	Dimanche	2h dont 2x30' à AS42 (r:1'30)	14.5	5:38/km			Endurance 2h20 avec 2x25' AS42	27.6	5:01/km	4:37 - 4:38		
11			38.1		3:19:00	244		40		3:16:00	53	
	Lundi											Temps
	Mardi	1h à 65-70% (5'15/km)	10	5:01/km			VMAc 10x 200m r:40"	10.4	4:59/km	0:00:36		-0:03:00
	Mercredi											Km
	Jeudi											1.9
	Vendredi	1h à 65-70% (5'15/km)	10.7	5:11/km			3x4000 AS42-10"	17.9	4:45/km	4:26 - 4:26 - 4:26		D+
	Samedi	45' à all42 (4'45/km) (Foulées de Rosenau)	10	4:39/km			Endurance 1h	11.6	5:07/km			-191

[illegible]