Programme des séances sur piste : H - I - J - K

1. 6 X 1000m au temps prévu après Vameval
   Récupération 1 tour de piste.
2. 12 X 400m
   Récupération 1 tour de piste.
3. 8 X (400m - 800m)
   Récupération 1 tour de piste.
4. Test Vameval puis 3X 1500m
5. 6 X 1000m au temps prévu après Vameval
   Récupération 1 tour de piste.
6. Pyramide : 400/800/1000/1500/2000/1500/1000/800/400m
   Récupération 1 tour de piste.
7. 4 à 6X 1500m
   Récupération 1 tour de piste.
8. 4 X 2000m
   Récupération 1 tour de piste.
9. 2 X 5000m au rythme du marathon Sur la piste ou à l'extérieur