

Mardi et Jeudi: la séance commence par 25' d'échauffement et finit par 10' de retour au calme

AS21 = Allure Semi

AS42 = Allure Marathon

R, r = récupération entre les séries

SEMAINE DU 04/01 AU 10/01	MARDI
	6 Longueurs 'A fond' r=Reste du tour (3' env)
	JEUDI
	4 x 1T rapide r=1/2T, R=2', 8 x 1/2T rapide r=40" (Bonus 2T rapide)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance Vers TRIGNY

SEMAINE DU 11/01 AU 17/01	MARDI
	6 x Longueur rapide r=Largeur, R=2', 10 x 1/2T rapide r=40" (Bonus 2T rapide)
	JEUDI
	2 x 6 côtes r=descente R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi Trail du Hibou à Fismes (10 km)
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance Vers ROSNAY Rando des crêpes de Rosnay (7km, 14km)

SEMAINE DU 18/01 AU 24/01	MARDI
	4 x 1T rapide r=1/2T, R=2', 10 x Longueur rapide r=largeur (Bonus : 2 x 1T rapide r=1/2T)
	JEUDI
	5 x 2T r=1/2T
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi AG DES FOULEES MUIZONNAISES à partir de 18h
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance Vers ROSNAY

SEMAINE DU 25/01 AU 31/01	MARDI
	8 Longueurs 'A fond' r=reste du tour (3' env)
	JEUDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi HIVERNALE du Raid Normand (1 équipe : Seb/Denis/Philippe/Nadine)
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance Vers UNCHAIR Rdv chez Alain à UNCHAIR avec les Nordico et les Balado (Galette)

SEMAINE DU 01/02 AU 07/02	MARDI
	2 x 6 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	5 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance Vers ROSNAY

<p>SEMAINE DU 08/02 AU 14/02</p>	MARDI
	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	6 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<p>ROUTE : 1h45 Endurance Vers ROSNAY</p>	

<p>SEMAINE DU 15/02 AU 21/02</p>	MARDI
	2 x 8 x Longueur r=Largeur (R=1 tour)
	JEUDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE (Prépa Chimay) -----
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi La Noctambule Chimacienne (22km, 10km off)
DIMANCHE	
<p>CHEMIN : 1h45 Endurance Vers TRIGNY</p>	

<p>SEMAINE DU 22/02 AU 28/02</p>	MARDI
	2 x 10 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	3 x 6' Allure Semi r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi Aymon Trail (Ardennes - 32km)
DIMANCHE	
<p>ROUTE : 1h45 Endurance Vers TRIGNY</p>	

<p>SEMAINE DU 29/02 AU 06/03</p>	MARDI
	2 x 8 x Longueur r=Largeur (R=1 tour)
	JEUDI
	6 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<p>CHEMIN : 1h45 Endurance Vers ROSNAY</p>	