

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

<p>SEMAINE DU 02 AU 08/01</p>	MARDI
	Exercices de PPS (Talon-Fesses – Montées de genoux – foulées bondissantes - jambes tendues) + 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 : 8 x Longueur rapide r= largeur)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 09 AU 15/01</p>	MARDI
	10 x Longueur rapide r=Largeur, R=2', 10 x 1/2T rapide r=40" (Bonus 2T rapide)
	JEUDI
	5 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	Trail du Hibou (Fismes – 10 km)
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 16 AU 22/01</p>	MARDI
	2 x 6 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	6 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AT : 0h50 de dénivelé mode Marche Nordique (à Rosnay)
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 23 AU 29/01</p>	MARDI
	3 x 8' AS21 r=2'30
	JEUDI
	footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	AG DES FOULEES MUIZONNAISES à partir de 18h
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 30 AU 05/02</p>	MARDI
	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	3 x 10' AS21 r=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AT : 1h00 de dénivelé mode Marche Nordique (à Rosnay)
	Trail des fondus au clair de lune (Sezanne – 14 et 30 km)
	DIMANCHE
	CHEMIN : 2h00 Endurance

SEMAINE DU 6 AU 12/02	MARDI
	1T 1,5T 2T 2T 1,5T 1T r=1'
	JEUDI
	3 x 12' AS21 r=2'30
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AT : 1h20 de dénivelé mode Marche Nordique (à Chenay)	
DIMANCHE	
ROUTE : 2h15 Endurance	

SEMAINE DU 13 AU 19/02	MARDI
	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	7 x 2T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
DIMANCHE	
CHEMIN : 2h00 Endurance	

SEMAINE DU 20 AU 26/02	MARDI
	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30 Prépa AT : 1 série seulement
	JEUDI
	footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
Aymon Trail (Bogny-sur-meuse – 32 km ou 2x16)	
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	
Trail des Coqs (Dormans – 12 et 30 km)	

SEMAINE DU 27 AU 05/03	MARDI
	2 x 8 1/2T r=40" R=2'30
	JEUDI
	3 x 6' AS21 r=2'30
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	

SEMAINE DU 06 AU 12/03	MARDI
	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30
	JEUDI
	2 x 8' Allure Trail r=2'
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	
Trail de la montagne de Reims (Ecueil – 15 et 30 km)	
10km de Witry-Lès-Reims (Witry-Lès-Reims)	

A venir

Dimanche 26 mars : Trail des piqueurs (St-Jean des Ollières, 11, 25 et 52 km)
 Dimanche 9 Avril : Trail du pays d'Argennes (Sainte-Ménéhould, 12, 24 et 44 km)
 Lundi 17 Avril : L'enfer de la Boulette (Rouvroy, 27 km)
 Lundi 1 Mai : 20 kms de Maroilles (Maroilles, 20 km)
 Dimanche 7 Mai : La Mai'zonnaise (Muizon, 12, 19 et 35 km)
 Dimanche 14 mai : Trail des forts (Besançon, 10, 18, 28 et 48 km)
 Dimanche 4 Juin : Trail du Mt de Berru (Berru, 18 et 28 km)
 Dimanche 11 Juin : Marathon du lac du der (42 km)
 Samedi 24 juin : Ardennes Méga Trail (12, 2x27, 55 et 93 km)
 Vendredi 14 Juillet : La renwezienne (Renwez, 14 et 28km)
 Samedi 15 Juillet : Trail des passerelles(Treffort, 15, 23, 39 et 65 km)