

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

<b>SEMAINE DU</b> <b>13</b> <b>AU</b> <b>19/03</b>	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 4 x 1T r=1/2T (Bonus 2T)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> Ecotrail de Paris (18, 30, 45 et 80 km) Trail des Ajaus (Chalons-en-Ch., 12 et 22 km) 10 km de Courcy	

<b>SEMAINE DU</b> <b>20</b> <b>AU</b> <b>26/03</b>	MARDI
	2 x 8 1/2T r=40" R=2'30
	JEUDI
	6 x 2T (ou 3') r=1/2T (ou 1'30)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> Trail des piqueurs (St-Jean des Ollières, 11, 25 et 52 km) Corrida de St-Brice-Courcelles (10km)	

<b>SEMAINE DU</b> <b>27</b> <b>AU</b> <b>02/04</b>	MARDI
	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	5 x 4'(1000m) r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> Courir pour la vie (Chalons-en-Champagne, 10 et 21km)	

<b>SEMAINE DU</b> <b>03</b> <b>AU</b> <b>09/04</b>	MARDI
	<b>Début du plan AMT/RLT</b> 2 x 10 x 30"/30" R=2'
	JEUDI
	2 x 10' AS21 r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: 35' de côtes de 1'30 maxi (à Rosnay)
DIMANCHE	
<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> Trail du pays d'Argonnes (Sainte-Ménéhould, 12, 24 et 44 km)	

<b>SEMAINE DU</b> <b>10</b> <b>AU</b> <b>16/04</b>	MARDI
	2 x 8 x 45"/30" R=2'
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
<b>CHEMIN : 2h00 Endurance</b> LUNDI : L'enfer de la Boulette (Rouvroy, 27 km)	

<b>SEMAINE DU</b> <b>17</b> <b>AU</b> <b>23/04</b>	MARDI
	5 x 1'40" R=2' puis 7 x 40"/30" R=2' puis 7 x 30"/30"
	JEUDI
	3 x 8' AS21 r=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: 45' de côtes de 2' maxi (à Rosnay)
	DIMANCHE
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance (Bonus AMT + 30')</b>

<b>SEMAINE DU</b> <b>24</b> <b>AU</b> <b>30/04</b>	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 12' AS42
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> <b>LUNDI 1 Mai : 20 kms de Maroilles (Maroilles, 20 km)</b>

<b>SEMAINE DU</b> <b>01</b> <b>AU</b> <b>07/05</b>	MARDI
	JEUDI
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>La Mai'zonnaise</b>
	<b>La Mai'zonnaise</b>

<b>SEMAINE DU</b> <b>08</b> <b>AU</b> <b>14/05</b>	MARDI
	JEUDI
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>10 km de Bezannes</b>
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>Trail des forts (Besançon, 10, 18, 28 et 48 km)</b> <b>Semi-marathon de Troyes (21 km)</b>

<b>SEMAINE DU</b> <b>15</b> <b>AU</b> <b>21/05</b>	MARDI
	JEUDI
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>La Champenoise (Reuil, 18 km)</b>
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b>

A venir

25-28 mai : Week-End à Gap  
 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)  
 Dimanche 25 juin : Marathon du Mont Blanc (Chamonix, 10, 23, 42 et 80 km)  
 Vendredi 14 Juillet : La renwezienne (Renwez, 14 et 28km)  
 Samedi 15 Juillet : Trail des passerelles(Treffort, 15, 23, 39 et 65 km)