

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 24 AU 30/04	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 12' AS42 Vendredi 28/4 : 10 km d'Epernay
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: SL 1h40
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance LUNDI 1 Mai : 20 kms de Maroilles (Maroilles, 20 km)
SEMAINE DU 01 AU 07/05	MARDI
	Mardi : 3 x 10' AS42
	JEUDI
	40' de côtes de 2' maxi (Rdv à Rosnay)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi ou Prépa AMT : 1h30 sur terrain vallonné au champ-jeudi La Mai'zonnaise
	DIMANCHE
	La Mai'zonnaise Lundi : SL chemin 2h (sortie de rattrapage)
SEMAINE DU 08 AU 14/05	MARDI
	Fartlek 6 x 3' r=1' (Rdv à Chalons-sur-vesle) Mercredi : Prépa AMT, footing 45' OU 1h15 de Velo
	JEUDI
	3 x 12' AS42
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: 1h30 de dénivelé mode Marche Nordique (à Chenay) 10 km de Bezannes
	DIMANCHE
	CHEMIN : 2h30 Endurance Trail des forts (Besançon, 10, 18, 28 et 48 km) Semi-marathon de Troyes (21 km)
SEMAINE DU 15 AU 21/05	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	Exercices de PPS (Talon-Fesses - Montées de genoux - foulées bondissantes - jambes tendues - Squat) + 2 x 6 x 30s/30s
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: 1h45 de dénivelé mode Marche Nordique La Champenoise (Reuil, 18 km)
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance
SEMAINE DU 22 AU 28/05	MARDI
	3 x 14' AS42 Mercredi : Prépa AMT, footing 45' OU 1h15 de Velo
	JEUDI
	2 x 8 côtes r=descente 25-28 mai : Week-End à Gap
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: 2h de dénivelé mode Marche Nordique 25-28 mai : Week-End à Gap
	DIMANCHE
	CHEMIN : 2h00 Endurance (Prépa AMT : + 30') 25-28 mai : Week-End à Gap

SEMAINE DU 29 AU 04/06	MARDI
	3 x 10' AS21 Mercredi : Prépa AMT, footing 45' OU 1h15 de Velo
	JEUDI
	2 x 10' M/D (mamelon à Rosnay)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: footing 1h15 de dénivelé mode Marche Nordique
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance OU Prépa AMT: Berru Trail du Mt de Berru (Berru, 18 et 28 km)	

SEMAINE DU 05 AU 11/06	MARDI
	footing 1h30 avec 2x20' AS42 (1 seul si Berru)
	JEUDI
	2 x 12' M/D (mamelon à Rosnay)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa AMT: footing 1h30 de dénivelé mode Marche Nordique
DIMANCHE	
CHEMIN : 2h00 Endurance (Prépa AMT : + 30') Marathon du lac du der (42 km)	

SEMAINE DU 12 AU 18/06	MARDI
	Fartlek 3' - 4' - 5' - 4' - 3' avec R=1' (Rdv à Chalons-sur-vesle)
	JEUDI
	footing 1h15 avec 15' AS42
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h30 Endurance	

SEMAINE DU 19 AU 25/06	MARDI
	2 x 8 x 30s/30s R=2'30 OU Prépa AMT : 50'
	JEUDI
	footing 1h OU Prépa AMT : 40'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi Ardennes Méga Trail (12, 2x27, 55 et 93 km)
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance Marathon du Mont Blanc (Chamonix, 10, 23, 42 et 80 km)	

SEMAINE DU 26 AU 02/07	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 8 x 40s/30s R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	

Vendredi 14 Juillet : La renwezienne (Renwez, 14 et 28km)

Samedi 15 Juillet : Trail des passerelles(Treffort, 15, 23, 39 et 65 km)