

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 4 AU 10/3</p>	MARDI
	footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	JEUDI
	2 x 10' Allure Trail r=2'
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail : 1h20 de dénivelé (à Chenay)	
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance 10 km de Witry Lès Reims La Foulée Liesse Marle (21 et 5 km)	

<p>SEMAINE DU 11 AU 17/3</p>	MARDI
	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	3 x 6' AS21 r=2'30
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance Les Sentiers de la Montagne de Reims (Ecueil, 8, 2 boucles de 12/14 km) 10km de Courcy	

<p>SEMAINE DU 18 AU 24/3</p>	MARDI
	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30
	JEUDI
	2 x 8' + Allure Trail AS10 r=2' (Bonus 1000m AS10)
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail : 1h de dénivelé (à Rosnay)	
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance Corrida de St-Brice-Courcelles (10 km)	

<p>SEMAINE DU 25 AU 31/3</p>	MARDI
	2 x 4 x 1T r=1/2T
	JEUDI
	2 x 10' Allure Trail r=2' (Bonus 1000m AS10)
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi	
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance Trail des tranchées à Verdun (14, 32 et 56 km) Dac Trail (Villers-Franqueux, 12 km)	

<p>SEMAINE DU 1 AU 7/4</p>	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	4 x 4' allure 10, r=2'
	SAMEDI
1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail : 1h de dénivelé (à Chesnay)	
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	

Debut Plan AMT

SEMAINE DU 8 AU 14/4	MARDI
	2 x 8' de côtes (ancien site painball) r=descente R=2'30
	JEUDI
	2 x 8 x 45" r=45" R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance Trail du pays d'Argonne (St-Ménéhould, 12, 20, 31 et 42 km)	

SEMAINE DU 15 AU 21/4	MARDI
	2 x 10' de côtes (ancien site painball) r=descente R=2'30
	JEUDI
	2 x 6 x 1' r=1' R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail: 3x12' de côtes de 1'30 maxi r=2' (à Rosnay)
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance Lundi 22 : Enfer de la boulette (Rouvroy, 14 et 31 km)	

SEMAINE DU 22 AU 28/4	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 Trail: 3x15' de côtes de 2' maxi r=2' (à Rosnay)
DIMANCHE	
CHEMIN : 1h45 Endurance	

SEMAINE DU 29 AU 5/5	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	3' - 4' - 5' - 4' - 3' avec R=1' et 2' après les 5' à la Sablière
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi Maizonnaise 2018
DIMANCHE	
Maizonnaise 2018	

SEMAINE DU 6 AU 12/5	MARDI
	3 x 10' AS21 r=2'
	JEUDI
	2 x 12' M/D (mamelon à Rosnay)
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi ou Prépa Trail: 1h de dénivelé avec/sans bâtons (à Rosnay)
DIMANCHE	
ROUTE : 1h45 Endurance	

jeudi, 30 mai 2019 Week-end dans le Jura
 dimanche, 2 juin 2019 Trail du mont de Berru (10, 20 et 30 km)
 samedi, 22 juin 2019 Ardennes Mega Trail (12, 34, 54 et 100 km)
 dimanche, 30 juin 2019
 dimanche, 14 juillet 2019 La renwezienne (14 et 28 km)