

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 2 AU 8/9</p>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	2 x 12' AS42 R=2'30 (Bonus, + 12' AS42)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Trail de la St-Aubeu (12, 25 km)

<p>SEMAINE DU 9 AU 15/9</p>	MARDI	8 X 30s/30s R=2'30 puis 8 x 40s/30s
	JEUDI	5 x 3' AS10 r=2'30 (bonus + 3' AS10)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi Infernal Trail des Vosges (30, 60, 120 et 200 km)
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance Foulées aquatintiennes (Tingueux, 14 et 21 km)

<p>SEMAINE DU 16 AU 22/9</p>	MARDI	8 X 40s/30s R=2'30 puis 4 x 60s/40s
	JEUDI	3 x 8' AS21 r=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Barbecue des foulées Les Bacchantes (Reims, 8 km)

<p>SEMAINE DU 23 AU 29/9</p>	MARDI	Fartlek 3' 4' 5' 4' 3' r=1' (Rdv à Chalons-sur-vesle)
	JEUDI	5 x 4' AS10 r=2'30 (bonus + 4' AS10)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 30 AU 6/10</p>	MARDI	2 x 5 x 60s/40s R=2'30
	JEUDI	7 x 3' AS10 r=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance Sedan-Charleville (23,6 km), 100ième édition

<p>SEMAINE DU 7 AU 13/10</p>	MARDI
	2 x 13' AS42 R=2'30
	JEUDI
	5 x 4'30 AS10 r=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 14 AU 20/10</p>	MARDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance Run In Reims (10, 21 et 42 km)

<p>SEMAINE DU 21 AU 27/10</p>	MARDI
	2 x 8 x 30s/30s R=2'30
	JEUDI
	2 x 10' AS21 R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	Trail'loween (Nouvion, 17 et 32 km)
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 28 AU 3/11</p>	MARDI
	2 x 10' Allure trail R=2'
	JEUDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	ROUTE : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 4 AU 10/11</p>	MARDI
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	JEUDI
	8 x 1T r=1/2T
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	CHEMIN : 1h45 Endurance Le sparnatrail (Epernay, 15, 33 et 58 km)

samedi, 23 novembre 2019 Corrida de Cormontreuil (8km)
 dimanche, 1 décembre 2019 Corrida de Fère-Champenoise (12 km)
 dimanche, 8 décembre 2019 Cross de Reims (12 km)
 vendredi, 27 décembre 2019 Corrida de Betheny (8 km)
 Téléthon
 dimanche, 3 mai 2020 Maizonnaise 2020 (20ième!!!)