

**Mardi et Jeudi: la séance commence par 25' d'échauffement et finit par 10' de retour au calme**

**LD=ligne droite rapide(100m/15s) AS10 = Allure 10km AS21 = Allure Semi AS42 = Allure Marathon R, r = récupération entre les séries**

<b>SEMAINE DU</b> <b>4</b> <b>AU</b> <b>10/1</b>	MARDI
	PPG/PPS + Footing
	JEUDI
	3x7' AS21 r=2'
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>11</b> <b>AU</b> <b>17/1</b>	MARDI
	2x10 30s rapide r=30s R=2'30
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>18</b> <b>AU</b> <b>24/1</b>	MARDI
	2x12 30s rapide r=30s R=2'30
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>25</b> <b>AU</b> <b>31/1</b>	MARDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	2' - 3' - 4' - 3' - 2' avec R=1' et 2' après le 4'
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>1</b> <b>AU</b> <b>7/2</b>	MARDI
	2 x 10' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	2 x 4 x 1'30 r=1' R=2'30
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>8</b> <b>AU</b> <b>14/2</b>	MARDI
	3 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	3 x 6' AS42 r=2'30
	SAMEDI
Footing 1h	
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>15</b> <b>AU</b> <b>21/2</b>	MARDI
	PPG/PPS + Footing
	JEUDI
	5 x 3' AS10 r=1'30
	SAMEDI
Footing 1h	
DIMANCHE	
<b>SL 1h30</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>22</b> <b>AU</b> <b>28/2</b>	MARDI
	PPS/PPG + 2 x 6 x 40s/30s R = 2'30
	JEUDI
	6 x 3' AS10 r=1'30
	SAMEDI
Footing 1h	
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>1</b> <b>AU</b> <b>7/3</b>	MARDI
	PPS/PPG + 10 x 30s/30s + 8 x 40s/30s R = 2'30
	JEUDI
	7 x 3' AS10 r=1'30
	SAMEDI
Footing 1h	
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>8</b> <b>AU</b> <b>14/3</b>	MARDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	PPS/PPG + 2 x 10 x 40s/30s R = 2'30
	SAMEDI
Footing 1h	
DIMANCHE	
<b>SL 1h45</b>	

dimanche, 2 mai 2021 Maizonnaise 2021 (la 20ième!!!)  
dimanche, 6 juin 2021 La Transju (Les Rousses, 10, 25, 40 et 80km)  
samedi, 19 juin 2021 Aravis Trail (Thônes, 21, 48 et 65 km)  
dimanche, 11 juillet 2021 Les passerelles (Montaynard, 16, 25, 42 t 65 km)  
dimanche, 12 septembre 2021 L'inferral des vosges (St Nabord 15, 30,60, 120 et 200 km)  
dimanche, 19 septembre 2021 Trail de Serr Ponçon (Embrun, 18, 48, 86 et 176 km)