

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

<p>SEMAINE DU 1 AU 7/3</p>	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
	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 8 AU 14/3</p>	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
	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 15 AU 21/3</p>	MARDI
	Footing 1h
	JEUDI
	5 x 4' AS10 r=1'30
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 22 AU 28/3</p>	MARDI
	Footing 1h
	JEUDI
	2 fois 1'-1'30-2'-2'30 r=1' R=2'
	SAMEDI
	Footing 1h OU Prépa Trail : 2 x 10' côtes (Rosnay)
	DIMANCHE
	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 29 AU 4/4</p>	MARDI
	2 fois 1'-2'-2'30-3' r=1' R=2'
	JEUDI
	2 x 12' Allure Trail r=2'
	SAMEDI
	Footing 1h OU Prépa Trail : 2 x 12' côtes (Rosnay)
	DIMANCHE
	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 5 AU 11/4</p>	MARDI	2 fois 1'-2'-3-3'30 r=1' R=2'
	JEUDI	10 x 30s/30s
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 3 x 9' côtes (Chesnay)
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 12 AU 18/4</p>	MARDI	Footing 1h
	JEUDI	2 fois 5x1'30 r=1'
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 19 AU 25/4</p>	MARDI	10 x 30s/30s puis 6 x 40/40
	JEUDI	2 fois 1'30-2'-2'30-3' r=1' R=2'
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 3 x 12' côtes (Rosnay)
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 26 AU 2/5</p>	MARDI	2 fois 2'-2'30-3'-3'30 r=1' R=2'
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 3 x 15' côtes (Chesnay)
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 3 AU 9/5</p>	MARDI	2 fois 2'-3-4'-5' r=1'30 R=2'
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 3 x 18' côtes (Chesnay)
	DIMANCHE	SL 1h45

- samedi, 3 mai 2025 Maizonnaise 2021 (la 20ième!!!)
- samedi, 7 juin 2025 La Transju (Les Rousses, 10, 25, 40 et 80km)
- vendredi, 20 juin 2025 Aravis Trail (Thônes, 21, 48 et 65 km)
- samedi, 12 juillet 2025 Les passerelles (Montaynard, 16, 25, 42 t 65 km)
- samedi, 13 septembre 2025 L'inferral des vosges (St Nabord 15, 30,60, 120 et 200 km)
- samedi, 20 septembre 2025 Trail de Serr Ponçon (Embrun, 18, 48, 86 et 176 km)