

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 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

<p>SEMAINE DU 10 AU 16/5</p>	MARDI	Footing 1h
	JEUDI	10 x 40s/30s
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 17 AU 23/5</p>	MARDI	2 x 8 x 30'' r=30'' R=2'30
	JEUDI	3 x 10' AS42 r=2'30
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 1h30 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 1h45

<p>SEMAINE DU 24 AU 30/5</p>	MARDI	2 x 8' de côtes (ancien site painball) r=descente R=2'30
	JEUDI	3 x 6' AS21 r=2'
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 1h45 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 2h

<p>SEMAINE DU 31 AU 6/6</p>	MARDI	10 x 30s/30s
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 1h15 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 1h45
	La Transju (Les Rousses, 10, 25, 40 et 80km)	

<p>SEMAINE DU 7 AU 13/6</p>	MARDI	2 x 10' de côtes (ancien site painball) r=descente R=2'30
	JEUDI	2 x 12' AS42 r=2'30 (Bonus prépa : + 12' AS42)
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 1h45 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 2h

<p>SEMAINE DU 14 AU 20/6</p>	MARDI	2 x 8 x 30'' r=30'' R=2'30
	JEUDI	2 x 15' AS42 r=2'30
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 2h de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 2h30 sur ROUTE

<p>SEMAINE DU 21 AU 27/6</p>	MARDI	2 x 12' M/D R=3'
	JEUDI	2 x 17' AS42 r=2'30 (Bonus prépa : + 17' AS42)
	SAMEDI	Footing 1h OU Prépa Trail : 1h30 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	SL 3h sur CHEMIN

<p>SEMAINE DU 28 AU 4/7</p>	MARDI	Fartlek 5 x 3' r=1'
	JEUDI	footing 1h20 avec 2x20' AS42
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h30 sur ROUTE

<p>SEMAINE DU 5 AU 11/7</p>	MARDI	8 x 30s/30s
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN
	Les passerelles (Montaynard, 16, 25, 42 t 65 km)	

- lundi, 3 mai 2021 Maizonnaise 2021 (la 20ième!!!)
- dimanche, 6 juin 2021 La Transju (Les Rousses, 10, 25, 40 et 80km)
- dimanche, 20 juin 2021 Aravis Trail (Thônes, 21, 48 et 65 km) → REPORTEE
- 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 Serre Ponçon (Embrun, 18, 48, 86 et 176 km)
- samedi, 9 octobre 2021 Aravis Trail (Thônes, 21, 48 et 65 km)