

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

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>12</b> <b>AU</b> <b>18/7</b></p>	MARDI
	Footing 1h
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h30 sur ROUTE</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>19</b> <b>AU</b> <b>25/7</b></p>	MARDI
	2 x 10 30s/30s R=2'30
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

**Marathon de Paris S-12, Run In Reims S-11**

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>26</b> <b>AU</b> <b>1/8</b></p>	MARDI
	2 x 8 40s/40s R=2'30
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h30 sur ROUTE</b>

MDP S-11, RIR S-10

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>2</b> <b>AU</b> <b>8/8</b></p>	MARDI
	2 x 10 40s/40s R=2'30
	JEUDI
	2 x 6' de côtes r=descente R=2'30
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h30 sur ROUTE</b>

MDP S-10, RIR S-09

<b>SEMAINE DU</b> <b>9</b> <b>AU</b> <b>15/8</b>	MARDI
	8 x 40s/40s R=2'30 puis 8 x 60s/40s
	JEUDI
	Footing 1h
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

MDP S-09, RIR S-08

<b>SEMAINE DU</b> <b>16</b> <b>AU</b> <b>22/8</b>	MARDI
	Footing 1h
	JEUDI
	Fartlek 2' 3' 4' 3' 2' r=1'
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h30 sur ROUTE</b>

MDP S-08, RIR S-07

<b>SEMAINE DU</b> <b>23</b> <b>AU</b> <b>29/8</b>	MARDI
	2 x 7 60s/40s
	JEUDI
	2 x 8' AS21 R=3 (Bonus + 8' AS21)
	SAMEDI
	Footing 1h ou Prépa 42k : 1h15 dont 3 x 13 AS42
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

MDP S-07, RIR S-06

<b>SEMAINE DU</b> <b>30</b> <b>AU</b> <b>5/9</b>	MARDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	2 x 10' AS21 R=3 (Bonus + 10' AS21)
	SAMEDI
	Footing 1h
	DIMANCHE
	<b>SL 1h50 sur ROUTE Prépa 42k : avec 3 x 14' AS42</b> <b>Trail de la St-Aubeu (12, 25 km)</b>

MDP S-06, RIR S-05

<b>SEMAINE DU</b> <b>6</b> <b>AU</b> <b>12/9</b>	MARDI
	2 x 4 2'/1'30
	JEUDI
	2 x 12' AS21 R=3 (Bonus + 10' AS21)
	SAMEDI
	Footing 1h ou Prépa 42k : 1h30 dont 3 x 16' AS42
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>L'inferral des vosges (St Nabord 15, 30,60, 120 et 200 km)</b>

- dimanche, 5 septembre 2021 Trail de la St-Aubeu (12, 25 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)
- dimanche, 19 septembre 2021 Foulées aquatintiniennes (Tingueux, 14 et 21 km)
- dimanche, 3 octobre 2021 Sedan-Charleville (23,6 km), 101ième édition
- samedi, 9 octobre 2021 Aravis Trail (Thônes, 21, 48 et 65 km)
- dimanche, 10 octobre 2021 Run In Reims (10, 21 et 42 km)
- dimanche, 17 octobre 2021 Marathon de Paris (42 km)