

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 6 AU 12/9</p>	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	SL 1h45 sur CHEMIN L'infernal des vosges (St Nabord 15, 30,60, 120 et 200 km)

MDP S-05, RIR S-04

<p>SEMAINE DU 13 AU 19/9</p>	MARDI	2 x 8 40s/40s
	JEUDI	2 x 18' AS42
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE

MDP S-04, RIR S-03

<p>SEMAINE DU 20 AU 26/9</p>	MARDI	2 x 8 30s/30s
	JEUDI	2 x 14' AS21 R=3
	SAMEDI	Footing 1h ou Prépa 42k : 3h dont 25' 20' 15' AS42
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN Barbecue des foulées

MDP S-03, RIR S-02

<p>SEMAINE DU 27 AU 3/10</p>	MARDI	2 x 7 60s/40s
	JEUDI	2 x 20' AS42
	SAMEDI	Footing 1h
	DIMANCHE	SL 1h50 sur ROUTE Prépa 42k : avec 30' puis 25' AS42 Sedan-Charleville (23,6 km), 101ième édition

MDP S-02, RIR S-01

<p>SEMAINE DU 4 AU 10/10</p>	MARDI	2 x 8 30s/30s (RIR = footing 1h)
	JEUDI	2 x 15' AS42 (RIR =10' AS42)
	SAMEDI	Footing 1h Samedi Rose Reims (5 et 10km)
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN Run In Reims (10, 21 et 42 km)

MDP S-01

SEMAINE DU 11 AU 17/10	MARDI
	Footing 1h
	JEUDI
	2 x 10' All Trail (MDP =10' AS42)
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE	Marathon de Paris (42 km)

SEMAINE DU 18 AU 24/10	MARDI
	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	Fartlek 3' 4' 5' 4' 3' r=1' (Rdv à Chalons-sur-vesle)
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
SL 1h45 sur CHEMIN	

SEMAINE DU 25 AU 31/10	MARDI
	2 x 9' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	5 x 3' AS10 r=2'30
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE	Trail'loween (Nouvion, 16 et 32 km)
	Passage à l'Heure d'hiver

SEMAINE DU 1 AU 7/11	MARDI
	3 x 7' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	5 x 4' AS10 r=2'30
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
SL 1h45 sur CHEMIN	

SEMAINE DU 8 AU 14/11	MARDI
	2 x 10' Allure trail R=2'
	JEUDI
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	SAMEDI
	Footing 1h
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE	Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)

- 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 aquatiniennes (Tingueux, 14 et 21 km)
- dimanche, 26 septembre 2021 Barbecue des foulées
- 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)