

**PLAN ENTRAINEMENT NOV-DECEMBRE 2015.xls**

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

AS21 = Allure Semi

AS42 = Allure Marathon

R, r = récupération entre les séries

<b>SEMAINE DU</b> <b>09/11</b> <b>AU</b> <b>15/11</b>	MARDI	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur R=2'30
	JEUDI	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> <b>Vers ROSNAY</b>
	MARDI	2 x 6 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	2 x 6 1/2T r=40" R=2'30
<b>SEMAINE DU</b> <b>16/11</b> <b>AU</b> <b>22/11</b>	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h + 1h Endurance</b> <b>Vers ROSNAY</b> <b>BEAUJOLAIS NOUVEAU - Accueil des nouveaux</b>
	MARDI	10 Longueurs rapide r=largeur + R=2'30 + 8 Côtes r=descente
	JEUDI	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> <b>Vers TRIGNY</b> <b>Corrida de Fère-Champenoise (12 km)</b>
<b>SEMAINE DU</b> <b>23/11</b> <b>AU</b> <b>29/11</b>	MARDI	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	2 x 8 1/2T r=40" R=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>Vers TRIGNY</b>
	MARDI	7 x 1T r=1'
	JEUDI	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
<b>SEMAINE DU</b> <b>07/12</b> <b>AU</b> <b>13/12</b>	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> <b>Vers ROSNAY</b>
	MARDI	2 x 8 côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	2 x 8 1/2T r=40" R=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>Vers TRIGNY</b> <b>Corrida de Cormontreuil (8,2 km)</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>14/12</b> <b>AU</b> <b>20/12</b></p>	MARDI
	4 x 2T1/2 r=2'
	JEUDI
	3 x 6' Allure Trail R=2'
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi <b>Trail Hivernal des Noctambules (Les mesneux, 18 km)</b>
	DIMANCHE
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>Vers ROSNAY</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>21/12</b> <b>AU</b> <b>27/12</b></p>	MARDI
	2 x 8 Longueur rapide r=largeur R=2'30
	JEUDI
	Bon Réveillon !!!
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>CHEMIN : 1h45 Endurance</b> <b>Vers TRIGNY</b>

<p><b>SEMAINE DU</b> <b>28/12</b> <b>AU</b> <b>03/01</b></p>	MARDI
	2 x 10 Longueur rapide r=largeur R=2'30 <b>Corrida de Bétheny (8,6 km)</b>
	JEUDI
	Bon Réveillon !!!
	SAMEDI
	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE
	<b>ROUTE : 1h45 Endurance</b> <b>Vers TRIGNY</b>