

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

<p>SEMAINE DU 6 AU 12/5</p>	MARDI	3 x 10' AS21 r=2'
	JEUDI	2 x 10' M/D (mamelon à Rosnay)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi ou Prépa Trail: 1h de dénivelé avec/sans bâtons (à Chenay)
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

S-6

<p>SEMAINE DU 13 AU 19/5</p>	MARDI	2 x 8 x 30" r=30" R=2'30
	JEUDI	2 x 12' AS42 r=2'30 (Bonus prépa : + 12' AS42)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail: 1h15 de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

S-5

<p>SEMAINE DU 20 AU 26/5</p>	MARDI	2 x 8' de côtes (ancien site painball) r=descente R=2'30
	JEUDI	3 x 8' AS21 r=2'
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

S-4

<p>SEMAINE DU 27 AU 2/6</p>	MARDI	SL 1h30
	JEUDI	2 x 15' AS42 r=2'30 (Bonus prépa : + 15' AS42)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance
		WE dans le Jura Trail du mont de Berru (10, 20 et 30 km)

S-3

<p>SEMAINE DU 3 AU 9/6</p>	MARDI	2 x 12' M/D R=3'
	JEUDI	2 x 17' AS42 r=2'30 (Bonus prépa : + 17' AS42)
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi OU Prépa Trail: 2h de dénivelé (à Chenay)
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

S-2

<p>SEMAINE DU 10 AU 16/6</p>	MARDI	Fartlek 6 x 3' r=1' (Rdv à Chalons-sur-vesle)
	JEUDI	footing 1h30 avec 2x20' AS42
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

S-1

<p>SEMAINE DU 17 AU 23/6</p>	MARDI	2 x 8 x 30s/30s R=2'30 (AMT, 1 série)
	JEUDI	footing 1h (AMT, footing 40')
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi Ardennes Mega Trail (12, 34, 54 et 100 km)
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 24 AU 30/6</p>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	2 x 8 x 40s/30s R=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance

<p>SEMAINE DU 1 AU 7/7</p>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	5 x 4' AS10 R=2'30
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	CHEMIN : 1h45 Endurance Trail des tordus (12, 22, 46 km)

<p>SEMAINE DU 8 AU 14/7</p>	MARDI	2 x 5 x 60s/40s R=2'30
	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	1h d'endurance au champ jeudi
	DIMANCHE	ROUTE : 1h45 Endurance La renwezienne (14 et 28 km)

samedi, 14 septembre 2019 Infernal Trail des Vosges (30, 60, 120 et 200 km)

dimanche, 8 septembre 2019 Trail de la St-Aubeu (12, 25 km)

dimanche, 15 septembre 2019 Foulées aquatintiennes (Tingueux, 14 et 21 km)

dimanche, 3 mai 2020 Maizonnaise 2020 (20ième!!!)