

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 2 AU 8/9</p>	MARDI	2 x 10' Allure Trail
	JEUDI	8 x 30s/30s puis 6 x 60s/40s R = 3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE

<p>SEMAINE DU 9 AU 15/9</p>	MARDI	8 x 40s/30s puis 6 x 60s/40s R = 3'
	JEUDI	6 x 4' AS10 r=2'
	SAMEDI	L'Infernal des vosges (St Nabord 15 à 200 km)
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN BARBECUE LFM 2024

<p>SEMAINE DU 16 AU 22/9</p>	MARDI	12 x 60s/40s R = 3'
	JEUDI	2 x 12' AS21 R=3
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE Germi'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)

<p>SEMAINE DU 23 AU 29/9</p>	MARDI	2 x 8' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	7 x 4' AS10 r=2'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN

<p>SEMAINE DU 30 AU 6/10</p>	MARDI	2 x 14' AS21 R=3
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	UTMJ (Metabiers, 10, 20, 40, 75, 105 et 175 km)
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition

SEMAINE DU 7 AU 13/10	MARDI	Footing 1h10
	JEUDI	3 x 8' AS42 r=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)
SEMAINE DU 14 AU 20/10	MARDI	2 x 10' de côtes r=descente R=2'30
	JEUDI	2 x 10' AS21 R=3
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE
SEMAINE DU 21 AU 27/10	MARDI	Fartlek 3' 4' 5' 4' 3' r=1'
	JEUDI	Footing 1h
	SAMEDI	Trail'loween (Nouvion, 15 et 32 km)
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN Passage a l'heure d'Hiver
SEMAINE DU 28 AU 3/11	MARDI	2 x 10' Allure trail R=2'
	JEUDI	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE
SEMAINE DU 4 AU 10/11	MARDI	10 Longueurs rapide r=largeur puis 10 côtes R=1T
	JEUDI	3 x 8' AS42 r=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)

samedi, 27 janvier 2024 AG des FM

- samedi, 20 janvier 2024 Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)
- dimanche, 18 février 2024 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)
- dimanche, 18 février 2024 Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)
- dimanche, 17 mars 2024 Trail des Ajaux à Chalons en Champagne (12 et 22 km)
- dimanche, 7 avril 2024 Marathon de Paris (42,2 km)
- dimanche, 7 avril 2024 Les vosgironners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12)
- dimanche, 7 avril 2024 Trail de Rocroy (12, 22, 32 et 45 km)
- dimanche, 21 avril 2024 Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)
- dimanche, 5 mai 2024 **Maizonnaise 2024**
- dimanche, 2 juin 2024 Trail Mont de Beru (20 et 30 km)
- dimanche, 16 juin 2024 Trail d'Auvergne (Aurillac, 112, 50 et 28 km, rando de 25)
- samedi, 29 juin 2024 Ardennes Mega Trail (Hautes rivières, 13 à 85 km)
- dimanche, 7 juillet 2024 Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)
- dimanche, 21 juillet 2024 Trail d'Enelle (CTCA, Boulzicourt, 12 et 24 km)
- dimanche, 1 septembre 2024 Trail de la St-Aubeu (14, 25 km)
- samedi, 14 septembre 2024 L'Infernal des vosges (St Nabor 15 à 200 km)
- dimanche, 22 septembre 2024 Germi'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)
- dimanche, 6 octobre 2024 Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition
- dimanche, 13 octobre 2024 Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)
- samedi, 26 octobre 2024 Trail'loween (Nouvion, 15 et 32 km)
- dimanche, 10 novembre 2024 Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)
- vendredi, 27 décembre 2024 Corrida de Bétheny (8,6 km)