

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

SEMAINE DU 30 AU 5/1	MARDI
	Réveillon de Nouvel an
	JEUDI
	8 Longueurs rapide r=largeur puis 6 x 1/2T r=Largeur/longueur (Bonus 2T) R=1T
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN

SEMAINE DU 6 AU 12/1	MARDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	JEUDI
	6 x 2T r=1/2T
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE

MP S-13

SEMAINE DU 13 AU 19/1	MARDI
	Petites côtes pendant 15' (pas plus de 25s de montée) Puis 2T Allure Trail R=1/2T entre
	JEUDI
	2T AS21 Puis 3 x 3T AS42 R=1/2T (Bonus 2T AS21)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)

MP S-12/12

SEMAINE DU 20 AU 26/1	MARDI
	Côtes un peu plus longue pendant 17' (pas plus de 30s de montée) Puis 2T Allure Trail R=1/2T entre
	JEUDI
	2 x 2T AS21 Puis 2 x 3T AS42 R=1/2T (Bonus 3T AS21)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE AG des FM

MP S-11/12

SEMAINE DU 27 AU 2/2	MARDI
	2 x 10' de côtes (plus rapide)
	JEUDI
	8 x 1T r=1/2T (2 fois 10' Allure trail si vous avez fait les côtes mardi)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN MP : footing 1h15 avec 2x 12 AS42

MP S-10/12		MP : SEMAINE DE RECUPERATION	
SEMAINE DU 3 AU 9/2		MARDI	
	10 x 1T r=1/2T		
		JEUDI	
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----		
		SAMEDI	
	MP : Repos		
	DIMANCHE		
	SL 1h30 sur ROUTE		
MP S-9/12			
SEMAINE DU 10 AU 16/2		MARDI	
	2 x 10' de côtes		
		JEUDI	
	3 x 10' AS21		
		SAMEDI	
	MP : footing 1h15 avec 2x 17 AS42 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)		
	DIMANCHE		
	SL 1h45 sur CHEMIN		
MP S-8/12			
SEMAINE DU 17 AU 23/2		MARDI	
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur		
		JEUDI	
	3 x 12' AS21		
		SAMEDI	
	MP : footing 1h15 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)		
	DIMANCHE		
	SL 1h45 sur ROUTE MP : 2h15 avec 15' puis 20' puis 10' AS42 Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)		
MP S-7/12			
SEMAINE DU 24 AU 2/3		MARDI	
	3 x 8' de côtes		
		JEUDI	
	3 x 14' AS21		
		SAMEDI	
	MP : footing 1h30 avec 2 x 20' puis 10' AS42 (footing 45' si vous faites le semi !!!)		
	DIMANCHE		
	SL 1h45 sur CHEMIN Semi de La Vendresse (Vendresse, 21 km) MP -> AS42		
MP S-6/12			
		MP : SEMAINE DE RECUPERATION	
SEMAINE DU 3 AU 9/3		MARDI	
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----		
		JEUDI	
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur		
		SAMEDI	
	MP: Repos		
	DIMANCHE		
	SL 1h45 sur ROUTE		

- samedi, 25 janvier 2025 AG des FM**
- dimanche, 19 janvier 2025 Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)
 - samedi, 15 février 2025 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)
 - dimanche, 23 février 2025 Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)
 - samedi, 22 mars 2025 Trail du cirque du fer à Cheval (Besançon, 80 - 46 - 32 - 22 - 10 km - Rando 10k)
 - dimanche, 23 mars 2025 Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)
 - dimanche, 30 mars 2025 Trail des piqueurs (Saint-Jean des Ollières, 52k 25k 11k et rando)
 - dimanche, 6 avril 2025 Les vosgirunners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12)
 - dimanche, 6 avril 2025 Trail de Rocroy (12, 22, 32 et 45 km)
 - dimanche, 13 avril 2025 **Marathon de Paris (42,2 km)**
 - dimanche, 4 mai 2025 **Maizonnaise 2025**
 - samedi, 31 mai 2025 Trail Mont de Beru (20 et 30 km)
 - samedi, 14 juin 2025 Trail d'Auvergne (Aurillac, 112, 50 et 28 km, rando de 25)
 - dimanche, 15 juin 2025 Trail de saint jacques By Utmb (Le Puy en Velay, 134 - 81 - 54 - 26 Rando 26 k)
 - vendredi, 20 juin 2025 Ardennes Mega Trail (Hauts rivières, 13 à 85 km)
 - dimanche, 6 juillet 2025 Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)
 - dimanche, 20 juillet 2025 Trail d'Enelle (CTCA, Boulzicourt, 12 et 24 km)