

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

<b>SEMAINE DU</b>  <b>5</b>  <b>AU</b>  <b>11/5</b>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	2 x 10' AS 21
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

AMT S-6

<b>SEMAINE DU</b>  <b>12</b>  <b>AU</b>  <b>18/5</b>	MARDI	2 x 10' Parcours en Triangle r=3'
	JEUDI	2 x 12' AS21
	SAMEDI	<b>Prépa Trail : Sortie Ardennes</b>
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

AMT S-5

<b>SEMAINE DU</b>  <b>19</b>  <b>AU</b>  <b>25/5</b>	MARDI	2 x 6 x 60s/40s
	JEUDI	20' AS42 puis 15' AS42 r=3'
	SAMEDI	Prépa Trail : ?
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

AMT S-4

<b>SEMAINE DU</b>  <b>26</b>  <b>AU</b>  <b>1/6</b>	MARDI	2 x 12' Parcours en Triangle r=3'
	JEUDI	15' AS42 puis 10' AS21 (Bonus : 15' AS42)
	SAMEDI	Prépa Trail : SL dénivelé 2h
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> <b>Trail Mont de Beru (20 et 30 km)</b>

AMT S-3

<b>SEMAINE DU</b>  <b>2</b>  <b>AU</b>  <b>8/6</b>	MARDI	40' de côtes à <b>Rosnay</b> , rdv sur le <b>parking de l'école</b>
	JEUDI	2 fois 16' AS42 r=3'
	SAMEDI	Prépa Trail : Footing 1h15 chemin vallonné
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

AMT S-2

<b>SEMAINE DU</b> <b>9</b> <b>AU</b> <b>15/6</b>	MARDI
	Fartlek 5 x 3' r=1'
	JEUDI
	Footing 1h chemin vallonné
	SAMEDI
	DIMANCHE
<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> <b>Trail de saint jacques By Utmb (Le Puy en Velay, 134 - 81 - 54 - 26 Rando 26 km)</b>	

AMT S-1

<b>SEMAINE DU</b> <b>16</b> <b>AU</b> <b>22/6</b>	MARDI
	2 x 8 x 30s/30s (Prépa AMT : footing 40' avec 4 LD)
	JEUDI
	footing 1h (AMT: 30' cool)
	SAMEDI
	DIMANCHE
<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>Ardennes Mega Trail (Hautes rivières, 13 à 85 km)</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>23</b> <b>AU</b> <b>29/6</b>	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	3 x 8' AS42
	SAMEDI
	DIMANCHE
<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>30</b> <b>AU</b> <b>6/7</b>	MARDI
	Séance annulée (trop chaud !!!)
	JEUDI
	Fartlek 4 x 4' r=2'
	SAMEDI
	DIMANCHE
<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)</b>	

<b>SEMAINE DU</b> <b>7</b> <b>AU</b> <b>13/7</b>	MARDI
	Footing à la Sablière
	JEUDI
	2 x 8 x 40s/40s
	SAMEDI
	DIMANCHE
<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>	

**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 km)**
- vendredi, 20 juin 2025 **Ardennes Mega Trail (Hautes 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)