

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>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>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>14</b>  <b>AU</b>  <b>20/7</b>	MARDI	2 x 8' Parcours en triangle R=3'
	JEUDI	3 x 6' AS21 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>Trail d'Enelle (CTCA, Boulzicourt, 12 et 24 km)</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>21</b>  <b>AU</b>  <b>27/7</b>	MARDI	2 x 10' Parcours en triangle R=3'
	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>28</b>  <b>AU</b>  <b>3/8</b>	MARDI	3 x 7' AS21 R=3'
	JEUDI	8 x 30s/30s puis 6 40s/40s
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>4</b>  <b>AU</b>  <b>10/8</b>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	2 x 15' AS42 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>11</b>  <b>AU</b>  <b>17/8</b>	MARDI	10 x 30s/30s puis 6 40s/40s
	JEUDI	2 x 18' AS42 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>
<b>SEMAINE DU</b>  <b>18</b>  <b>AU</b>  <b>24/8</b>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	3 x 6' AS21 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>
<b>SEMAINE DU</b>  <b>25</b>  <b>AU</b>  <b>31/8</b>	MARDI	2 x 10' cotes R=3'
	JEUDI	2 x 15' AS42 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>
<b>SEMAINE DU</b>  <b>1</b>  <b>AU</b>  <b>7/9</b>	MARDI	12 x 30s/30s
	JEUDI	2 x 8' AS21 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> <b>Trail de la St-Aubeu (14, 25 km)</b>
<b>SEMAINE DU</b>  <b>8</b>  <b>AU</b>  <b>14/9</b>	MARDI	footing 1h
	JEUDI	2 x 12' AS42 R=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>BARBECUE LFM 2024</b>

**samedi, 25 janvier 2025 AG des FM**

- 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 (Hautes rivères, 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)
- dimanche, 7 septembre 2025 Trail de la St-Aubeu (14, 25 km)
- dimanche, 14 septembre 2025 L'Infernal des vosges (St Nabord 15 à 200 km)
- dimanche, 14 septembre 2025 **Barbecue des foulées**
- dimanche, 21 septembre 2025 Germei'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)
- samedi, 27 septembre 2025 Trail des Ajaux à Chalons en Champagne (12 et 22 km)
- dimanche, 28 septembre 2025 LA course des Terrils (Raismes, 10, 16, 25 et 45 km)
- dimanche, 5 octobre 2025 Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition
- dimanche, 12 octobre 2025 Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)
- samedi, 25 octobre 2025 Trail'loween (Nouvion, 15 et 32 km)