

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 8 AU 14/9	MARDI
	footing 1h
	JEUDI
	2 x 12' AS42 R=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN
	BARBECUE LFM 2024

SEMAINE DU 15 AU 21/9	MARDI
	2 x 10' cotes R=3'
	JEUDI
	15' AS42 puis 10' AS21 puis 15' AS42 r=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE
	Germi"Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)

SEMAINE DU 22 AU 28/9	MARDI
	2 x 8 x 40s/40s
	JEUDI
	2 x 12' AS21 (AS42 pour les participants des Terrils)
	SAMEDI
	Nice Cote d'azur By UTMB (Nice, 23, 55, 111 et 159 km)
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN
	LA course des Terrils (Raismes, 10, 16, 25 et 45 km)

SEMAINE DU 29 AU 5/10	MARDI
	3 x 8' Parcours en Triangle r=3' (1h cool pour les participants de Sed-Charl)
	JEUDI
	15' AS42 puis 10' AS21 puis 15' AS42 r=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE
	Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition

SEMAINE DU 6 AU 12/10	MARDI
	4 x 4' Allure Trail ++ r=2'
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN
	Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)

SEMAINE DU 13 AU 19/10	2 x 6 x 60s/40s R=3'	MARDI
		JEUDI
	30' terrain vallonné RDV parking Bois de Chenay	
		SAMEDI
		DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE	
SEMAINE DU 20 AU 26/10	2 x 8' parcours en triangle R=3'	MARDI
		JEUDI
	4 x 4' Allure Trail ++ r=2'	
		SAMEDI
		Trail'loween (Nouvion, 15 et 32 km)
	DIMANCHE	
	SL 1h45 sur CHEMIN	Passage a l'heure d'Hiver
SEMAINE DU 27 AU 2/11	1 Tour de PPS puis 4 Longueurs 'A fond' r=reste du tour (3' env) + 8 Longueurs rapide r=largeur	MARDI
		JEUDI
	4 x 1T r=1/2T puis 4 x 2T r=1/2T R=1T	
		SAMEDI
		VENDREDI : Corrid'halloween (Jonchery sur Vesle, 8 km)
	DIMANCHE	
	SL 1h45 sur ROUTE	
SEMAINE DU 3 AU 9/11	1 Tour de PPS puis 4 Longueurs 'A fond' r=reste du tour (3' env) + 10 Longueurs rapide r=largeur	MARDI
		JEUDI
	2 x 1T r=1/2T puis 5 x 2T r=1/2T R=1T	
		SAMEDI
		DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN	Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)
SEMAINE DU 10 AU 16/11	1 Tour de PPS puis 2 fois 10 Longueurs rapide r=largeur	MARDI
		JEUDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE à CHENAY -----	
		SAMEDI
		Corrida de Cormontreuil (8 km)
	DIMANCHE	
	SL 1h45 sur ROUTE	Trail de l'Ardre (Crugny, 10 et 18 km, randonnée)

samedi, 25 janvier 2025 AG des FM
dimanche, 30 mars 2025 Trail des piqueurs (Saint-Jean des Ollières, 52k 25k 11k et rando)
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, Bouzicourt, 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 Germin'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)
vendredi, 26 septembre 2025 Nice Cote d'azur By UTMB (Nice, 23, 55, 111 et 159 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)
vendredi, 31 octobre 2025 Corrid'halloween (Jonchery sur Vesle, 8 km)
dimanche, 9 novembre 2025 Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)
samedi, 15 novembre 2025 Corrida de Cormontreuil (8 km)
dimanche, 16 novembre 2025 Trail de l'Ardre (Crugny, 10 et 18 km, randonnée)
dimanche, 23 novembre 2025 Beaujolais Nouveau
dimanche, 7 décembre 2025 Trail du chemin des dames (12 et 25 km, Chamouille)
? Noct'en Bulles en off à Sacy (15 km)
vendredi, 26 décembre 2025 Corrida de Bétheny (8,6 km)