

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 3 AU 9/11	MARDI
	1 Tour de PPS puis 4 Longueurs 'A fond' r=reste du tour (3' env) + 10 Longueurs rapide r=largeur
	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	MARDI
	SL 1h30
	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)

SEMAINE DU 17 AU 23/11	MARDI
	2 fois 8 Longueurs rapide r=largeur R=1T puis 2 fois 1T r=1/2T
	JEUDI
	1T 1,5T 2T 2T 1,5T 1T r=1/2T
	SAMEDI
	Corrida de Cormontreuil (8 km)
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN

SEMAINE DU 24 AU 30/11	MARDI
	1 Tour de PPS puis 8 Longueurs rapide r=largeur R=1T puis 6 fois 1/2T r=1/2T (Bonus 1T rapide)
	JEUDI
	1T 1,5T 2T 2T 1,5T 1T r=1/2T
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE Beaujolais Nouveau des FM

SEMAINE DU 1 AU 7/12	MARDI
	1 Tour de PPS puis 6 Longueurs rapide r=largeur R=1T puis 8 fois 1/2T r=1/2T, (Bonus 1,5T rapide)
	JEUDI
	6 x 2T r=1/2T
	SAMEDI
	SORTIE Téléthon
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN Trail du chemin des dames (12 et 25 km, Chamouille) Cross de Reims (Reims, 8 et 12km)

SEMAINE DU 8 AU 14/12	MARDI
	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE -----
	JEUDI
	3 x 6' Allure Trail
	SAMEDI
SEMAINE DU 15 AU 21/12	Noct'en Bulles en off à Sacy (15 km)
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE
SEMAINE DU 22 AU 28/12	MARDI
	2 x 8' côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	6 x grand circuit allure variable, R=1T (PRENDRE LA FRONTALE)
	SAMEDI
SEMAINE DU 29 AU 4/1	Corrida de Bétheny (8,6 km)
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE
SEMAINE DU 5 AU 11/1	MARDI
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	JEUDI
	Footing 1h --- SORTIE FRONTALE RDV A LA COOP DE TRIGNY -----
	SAMEDI
SEMAINE DU 29 AU 4/1	SL 1h45 sur CHEMIN
	DIMANCHE

samedi, 31 janvier 2026 AG des FM

dimanche, 25 janvier 2026 Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)

samedi, 14 février 2026 Corrida St Valentin (Taissy, 8,2 km)

dimanche, 15 février 2026 Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)

? Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)

? Les vosgiriunners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12)

? Trail de Rocroy (12, 22, 32 et 45 km)

dimanche, 12 avril 2026 Marathon de Paris (42,2 km)

samedi, 25 avril 2026 Trail du grand Ballon (Markstein, 21, 26, 31, 36, 48, 62 et 75 km)

vendredi, 1 mai 2026 20k de Maroilles (20 km)

dimanche, 3 mai 2026 Maizonnaise 2026**vendredi, 15 mai 2026 Sortie groupe GR5 ...**

samedi, 20 juin 2026 Trail du Haut Giffre (Samoens, de 10 a 108 km)

dimanche, 9 novembre 2025 Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)

dimanche, 16 novembre 2025 Trail de l'Ardre (Crugny, 10 et 18 km, randonnée)

samedi, 22 novembre 2025 Corrida de Cormontreuil (8 km)

dimanche, 30 novembre 2025 **Beaujolais Nouveau des FM**

dimanche, 7 décembre 2025 Trail du chemin des dames (12 et 25 km, Chamouille)

dimanche, 7 décembre 2025 Cross de Reims (Reims, 8 et 12km)

samedi, 13 décembre 2025 Noct'en Bulles en off à Sacy (15 km)

samedi, 27 décembre 2025 Corrida de Bétheny (8,6 km)