

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>3</b>  <b>AU</b>  <b>9/11</b>	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	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)

<b>SEMAINE DU</b>  <b>10</b>  <b>AU</b>  <b>16/11</b>	MARDI	SL 1h30
	JEUDI	Footing 1h ----- SORTIE FRONTALE à CHENAY -----
	SAMEDI	Corrida de Cormontreuil (8 km)
	DIMANCHE	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> Trail de l'Ardre (Crugny, 10 et 18 km, randonnée)

<b>SEMAINE DU</b>  <b>17</b>  <b>AU</b>  <b>23/11</b>	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	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>24</b>  <b>AU</b>  <b>30/11</b>	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	
		<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> Beaujolais Nouveau des FM

<b>SEMAINE DU</b>  <b>1</b>  <b>AU</b>  <b>7/12</b>	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	
		<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> Trail du chemin des dames (12 et 25 km, Chamouille) Cross de Reims (Reims, 8 et 12km)

<b>SEMAINE DU</b> <b>8</b> <b>AU</b> <b>14/12</b>	MARDI
	Footing 1h ----- <b>SORTIE FRONTALE</b> -----
	JEUDI
	3 x 6' Allure Trail
	SAMEDI
	<b>Noct'en Bulles en off à Sacy (15 km)</b>
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>
<b>SEMAINE DU</b> <b>15</b> <b>AU</b> <b>21/12</b>	MARDI
	2 x 8' côtes r=descente R=2'30
	JEUDI
	6 x grand circuit allure variable, R=1T (PRENDRE LA FRONTALE)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>
<b>SEMAINE DU</b> <b>22</b> <b>AU</b> <b>28/12</b>	MARDI
	10 côtes courtes (30s maxi) avec 10 squats et 10s de repos avant de relancer r=descente très lente
	JEUDI
	NOEL : Joyeux noel a tous !!!
	SAMEDI
	<b>Corrida de Bétheny (8,6 km)</b>
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>
<b>SEMAINE DU</b> <b>29</b> <b>AU</b> <b>4/1</b>	MARDI
	12 côtes courtes (30s maxi) avec 10 squats et 10s de repos avant de relancer r=descente très lente
	JEUDI
	NOUVEL AN : Rdv à 10h, SL de 1h30 ??? (A confirmer)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>
<b>SEMAINE DU</b> <b>5</b> <b>AU</b> <b>11/1</b>	MARDI
	2 x 8 Longueurs rapide r=largeur
	JEUDI
	Footing 1h --- <b>SORTIE FRONTALE RDV A LA COOP DE TRIGNY</b> -----
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

**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 (Taisy, 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 vosgirunners (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 Marolles (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 spamatrail (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)