

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>11/1</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>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>12</b>  <b>AU</b>  <b>18/1</b>	MARDI
	6 côtes en Jerk puis 1T AS10 puis 6 Côtes en Jerk a nouveau r=transition
	JEUDI
	5' AS21 r=1T puis 4x 2T AS10 r=1/2T puis 5' AS21
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 2h sur CHEMIN</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>19</b>  <b>AU</b>  <b>25/1</b>	MARDI
	7 côtes en Jerk puis 2T AS10 puis 7 Côtes en Jerk a nouveau r=transition
	JEUDI
	5' AS21 Puis 3 x 3T AS42 R=1/2T puis 5' AS21 (Bonus 2T AS21)
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b> <b>Trail Château de Pierrefonds (Pierrefonds, 13 et 27 km)</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>26</b>  <b>AU</b>  <b>1/2</b>	MARDI
	17' de Cotes (les 10 premiers mètres en reculant)
	JEUDI
	3 x 2T AS10 r=1/2T puis 2 fois 5' AS21 puis 2T AS10
	SAMEDI
	Pour dormir dimanche : footing 1h20 <b>AG des FM</b>
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

<b>SEMAINE DU</b>  <b>2</b>  <b>AU</b>  <b>8/2</b>	MARDI
	Footing 1h --- <b>SORTIE FRONTALE RDV BOIS de CHENAY</b> -----
	JEUDI
	3 fois 6' AS21 r=1T
	SAMEDI
	DIMANCHE
	<b>SL 2h sur ROUTE</b>

GB-11

<b>SEMAINE DU</b>  <b>9</b>  <b>AU</b>  <b>15/2</b>	<b>MARDI</b>
	1T AS42 puis 1T AS21 puis 1T AS10 sans récup, R=1T, répéter 3 fois (Bonus 2T)
	<b>JEUDI</b>
	2 fois 10' Allure Trail r=1T
	<b>SAMEDI</b>
	Prépa Trail : 1h30 avec 30' de côtes (Rosnay)
	<b>DIMANCHE</b>
	<b>SL 2h15 sur CHEMIN</b> <b>Aymon Trail (Bogny sur Meuse, 18, 32 et 42 km)</b>

GB-10

<b>SEMAINE DU</b>  <b>16</b>  <b>AU</b>  <b>22/2</b>	<b>MARDI</b>
	1T AS42 puis 2T AS21 puis 1T AS10 sans récup, R=1T, répéter 3 fois
	<b>JEUDI</b>
	3 x 10' AS21
	<b>SAMEDI</b>
	Prépa Trail : 1h40 avec 35' de côtes (Rosnay)
	<b>DIMANCHE</b>
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

GB-9

<b>SEMAINE DU</b>  <b>23</b>  <b>AU</b>  <b>1/3</b>	<b>MARDI</b>
	2 x 10 Longueurs rapide r=largeur
	<b>JEUDI</b>
	1T AS42 puis 2T AS21 puis 2T AS10 sans récup, R=1T, répéter 2 fois
	<b>SAMEDI</b>
	Prépa Trail : 1h45 avec 40' de côtes (Chenay)
	<b>DIMANCHE</b>
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b>

GB-8

<b>SEMAINE DU</b>  <b>2</b>  <b>AU</b>  <b>8/3</b>	<b>MARDI</b>
	<b>JEUDI</b>
	Footing 1h --- <b>SORTIE FRONTALE RDV COOP TRIGNY</b> -----
	<b>SAMEDI</b>
	<b>DIMANCHE</b>
	<b>SL 1h45 sur ROUTE</b>

GB-7

<b>SEMAINE DU</b>  <b>9</b>  <b>AU</b>  <b>15/3</b>	<b>MARDI</b>
	Longueur rapide r=Largeur, 1/2T rapide r=1/2T, 1T rapide r=1/2T, répéter la série 5 fois
	<b>JEUDI</b>
	2 x 12' AS42
	<b>SAMEDI</b>
	Prépa Trail : 1h30 terrain vallonné
	<b>DIMANCHE</b>
	<b>SL 1h45 sur CHEMIN</b> <b>Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)</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 (Taissy, 8,2 km)

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

dimanche, 1 mars 2026 Semi de la Vendressoise (Vendresse, 21 km)

dimanche, 15 mars 2026 Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)

dimanche, 12 avril 2026 Les vosgirunners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12)

dimanche, 12 avril 2026 Trail de Rocroi (12, 22, 32 et 45 km)

dimanche, 12 avril 2026 Trail du pays d'Argonne (Sainte Ménehould, 12, 26 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, 6 juin 2026 Trail Mont de Beru (20 et 30 km)

vendredi, 12 juin 2026 Trail d'Auvergne (Aurillac, 112, 50 et 28 km, rando de 25)

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

samedi, 20 juin 2026 Ardennes Mega Trail (Hautes rivières, 15 à 90 km)

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)