

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 2 AU 8/3	MARDI
	12 fois 1/2T rapide, R=1/2T
	JEUDI
	Footing 1h --- SORTIE FRONTALE RDV COOP TRIGNY -----
	SAMEDI
	DIMANCHE
SL 1h45 sur ROUTE	

SEMAINE DU 9 AU 15/3	MARDI
	Longueur rapide r=Largeur, 1/2T rapide r=1/2T, 1T rapide r=1/2T, répéter la série 5 fois
	JEUDI
	2 x 12' AS42
	SAMEDI
	Prépa Trail : 1h30 terrain vallonné
DIMANCHE	
SL 1h45 sur CHEMIN	
Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km) Trail Natura Carolo (Charleville-mézières, 9, 15, 27 et 42km)	

SEMAINE DU 16 AU 22/3	MARDI
	2 x 10' allure Trail R=3'
	JEUDI
	2 x 10' Côtes R=3'
	SAMEDI
	Prépa Trail : 1h45 terrain vallonné
DIMANCHE	
SL 1h45 sur ROUTE	

SEMAINE DU 23 AU 29/3	MARDI
	2 x 12' Côtes R=3'
	JEUDI
	2 x 15' AS42
	SAMEDI
	Prépa Trail : 2h15 terrain vallonné
DIMANCHE	
SL 2h sur CHEMIN	

SEMAINE DU 30 AU 5/4	MARDI
	5 x 800m r=2'
	JEUDI
	2 x 17' AS42
	SAMEDI
	Prépa Trail : 2h30 terrain vallonné
DIMANCHE	
SL 2h sur ROUTE	

SEMAINE DU 6 AU 12/4	MARDI	Séance de côtes en pyramide, 1' 1'30 2' 2'30 2' 1'30 1' (RDV Ecole de Rosnay)
	JEUDI	3 x 15' AS42
	SAMEDI	Prépa Trail : 2h45 terrain vallonné
	DIMANCHE	SL 2h15 sur CHEMIN Les vosgirrunners (Niederbronn-les-Bains, 80, 43, 26 et 12 km, rando de 12) Trail de Rocroi (12, 22, 32 et 45 km) Marathon de Paris (42,2 km)
GB-2	MARDI	Séance de côtes en pyramide, 1'30 2' 2'30 2'30 2' 1'30 (RDV parking Chenay)
SEMAINE DU 13 AU 19/4	JEUDI	Fartlek 5 x 3' r=1'
	SAMEDI	Prépa Trail : 1h terrain vallonné
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE
GB-1	MARDI	2 x 8 x 30s/30s (1 série pour le GB)
SEMAINE DU 20 AU 26/4	JEUDI	footing 1h
	SAMEDI	WE Trail du grand Ballon (Markstein, 21, 26, 31, 36, 48, 62 et 75 km)
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN
SEMAINE DU 27 AU 3/5	MARDI	2 x 8 x 40s/40s
	JEUDI	5 x 1000m r=2'
	SAMEDI	Maizonnaise 2026
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE Maizonnaise 2026
SEMAINE DU 4 AU 10/5	MARDI	Fartlek 5 x 3' r=1'
	JEUDI	3 x 8' AS21 r=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN

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 Vendresse (Vendresse, 21 km)
dimanche, 15 mars 2026 Trail Montagne de Reims (Chamery, 15 et 30 km)
dimanche, 12 avril 2026 Les vosgirrunners (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, 30 mai 2026 Trail de Pévy (15 km)
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 a 108 km)
samedi, 20 juin 2026 Ardennes Mega Trail (Hautes rivères, 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)