

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 4 AU 10/5	MARDI	Fartlek 5 x 3' r=1'
	JEUDI	3 x 8' AS21 r=3'
	SAMEDI	
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN

SEMAINE DU 11 AU 17/5	MARDI	2 x 10' Côtes R=3'
	JEUDI	2 x 15' AS42 (RDV le matin a 9h)
	SAMEDI	Weekend dans le Jura
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE Weekend dans le Jura

SAM-AMT-5

SEMAINE DU 18 AU 24/5	MARDI	2 x 12' Côtes R=3'
	JEUDI	2 x 15' AS42
	SAMEDI	Prépa Trail : 1h45 avec 45' de côtes (Rosnay) alternance marche/course
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN

SAM-AMT-4

SEMAINE DU 25 AU 31/5	MARDI	3 x 8' all Trail à Chenay
	JEUDI	footing 1h (trop chaud)
	SAMEDI	Trail de Pévy (15 km)
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur ROUTE

SAM-AMT-3

SEMAINE DU 1 AU 7/6	MARDI	2 x 12' Côtes R=3'
	JEUDI	3 x 10' all Trail Rdv à Chenay
	SAMEDI	Prépa trail : Sortie vallonnée 1h50
	DIMANCHE	
		SL 1h45 sur CHEMIN Trail Mont de Beru (20 et 30 km)

SAM-AMT-2

SEMAINE DU 8 AU 14/6	MARDI	Fartlek 3' 4' 5' 4' 3' sur terrain vallonné r=2'
	JEUDI	2 x 20' all Trail Rdv à Chenay
	SAMEDI	Prépa trail : Sortie vallonnée 2h30
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE

SAM-AMT-1

SEMAINE DU 15 AU 21/6	MARDI	8 sprint de 40s r=2'
	JEUDI	3 x 6' AS21
	SAMEDI	Trail du Haut Giffre (Samoens, de 10 a 108 km) Ardennes Mega Trail (Hautes rivières, 15 à 90 km)
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN

SEMAINE DU 22 AU 28/6	MARDI	10 sprint de 40s r=2'
	JEUDI	3 x 8' AS21
	SAMEDI	
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE

SEMAINE DU 29 AU 5/7	MARDI	2 x 10 x 30/30 R=3'
	JEUDI	2 x 15' AS42
	SAMEDI	
	DIMANCHE	SL 1h45 sur CHEMIN Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)

SEMAINE DU 6 AU 12/7	MARDI	Footing 1h
	JEUDI	2 x 12' AS21
	SAMEDI	
	DIMANCHE	SL 1h45 sur ROUTE

- 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, 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 rivières, 15 à 90 km)
- dimanche, 5 juillet 2026 Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)
- dimanche, 19 juillet 2026 Trail d'Enelle (Boulzicourt, 12 et 24 km)