

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

SEMAINE DU 13 AU 19/7	MARDI
	14 juillet
	JEUDI
	3 x 6' AS21 R=3' à CHENAY
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 2h sur CHEMIN Trail d'Enelle (Boulzicourt, 12 et 24 km)

SEMAINE DU 20 AU 26/7	MARDI
	Sortie Breuil sur Vesle
	JEUDI
	2 x 8' de côtes R=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h30 sur ROUTE

TLB-12

SEMAINE DU 27 AU 2/8	MARDI
	2 fois 8 x 30s/30s
	JEUDI
	2 x 12' AS42
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN

TLB-11

SEMAINE DU 3 AU 9/8	MARDI
	5 fois 3' AS10 =r=1'30
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE

NY-12, TLB-10

SEMAINE DU 10 AU 16/8	MARDI
	2 x 8' de côtes R=3'
	JEUDI
	10 x 40s/40s suivi de 8' AS42 r=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN

NY-11, TLB-09

SEMAINE DU 17 AU 23/8	MARDI
	2 x 10' de côtes R=3'
	JEUDI
	12 x 40s/40s suivi de 8' AS42 r=3'
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE

NY-10, TLB-08

SEMAINE DU 24 AU 30/8	MARDI
	14' de côtes en continu
	JEUDI
	2 x 12' AS42
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN

NY-09, TLB-07

SEMAINE DU 31 AU 6/9	MARDI
	2 fois 8 x 30s/30s
	JEUDI
	footing 1h
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur ROUTE Trail de la St-Aubeu (14, 25 km)

NY-08, TLB-06

SEMAINE DU 7 AU 13/9	MARDI
	10 x 40s/40s suivi de 8' AS42 r=3'
	JEUDI
	6 fois 2' AS10 =r=1'30
	SAMEDI
	DIMANCHE
	SL 1h45 sur CHEMIN L'Infernal des vosges (St Nabord 15 à 200 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, 5 juillet 2026 Trail des tordus (Verzenay, 12, 25, 50 km)
 dimanche, 19 juillet 2026 Trail d'Enelle (Boulzicourt, 12 et 24 km)
 dimanche, 6 septembre 2026 Trail de la St-Aubeu (14, 25 km)
 dimanche, 13 septembre 2026 L'Infernal des vosges (St Nabord 15 à 200 km)
dimanche, 20 septembre 2026 Barbecue des foulées
 dimanche, 20 septembre 2026 Germin'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)
 vendredi, 25 septembre 2026 Nice Cote d'azur By UTMB (Nice, 23, 55, 111 et 159 km)
 samedi, 26 septembre 2026 Trail des Ajaux à Chalons en Champagne (12 et 22 km)
 dimanche, 27 septembre 2026 LA course des Terrils (Raismes, 10, 16, 25 et 45 km)
 dimanche, 4 octobre 2026 Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition
 dimanche, 11 octobre 2026 Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)
samedi, 17 octobre 2026 Trail du Lac du Bourget (KV, 34 et 75 km)
 samedi, 31 octobre 2026 Trail'loween (Nouvion, 15 et 32 km)
 samedi, 31 octobre 2026 Corrid'halloween (Jonchery sur Vesle, 8 km)
dimanche, 1 novembre 2026 Marathon de NEW YORK (42 km)
 dimanche, 8 novembre 2026 Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)