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 7 AU 13/9	MARDI	10 x 40s/40s suivi de 8' AS42 r=3'
	JEUDI	2 x 15' AS42
	SAMEDI	**TEST VMA** au parc de champagne OU Footing 1h
	DIMANCHE	**SL 1h45 sur CHEMIN**

NY-07, TLB-05

SEMAINE DU 14 AU 20/9	MARDI	7 fois 2' AS10 =r=1'30
	JEUDI	2 x 8' AS21 ou footing si samedi prévu
	SAMEDI	Prépa NY : footing 1h45 avec 3 x 15' AS42
	DIMANCHE	**SL 1h45 sur ROUTE** **Germi'Trail (Germaine, 12, 19 et 29 km)**

NY-06, TLB-04

SEMAINE DU 21 AU 27/9	MARDI	6 fois 3' AS10 =r=1'30
	JEUDI	2 x 10' AS21
	SAMEDI	Prépa NY : footing 1h10
	DIMANCHE	**SL 1h45 sur CHEMIN**

NY-05 récup, TLB-03

SEMAINE DU 28 AU 4/10	MARDI	10 x 60s/60s
	JEUDI	2 x 15' AS42 (1 fois si Sedan-Charl.)
	SAMEDI	Prépa NY : Repos
	DIMANCHE	**SL 1h45 sur ROUTE** **Sedan-Charleville (23,6 km), 102ième édition**

NY-04, TLB-02

SEMAINE DU 5 AU 11/10	MARDI	2 x 8' Cotes (footing de récup si Sed/Charl)
	JEUDI	5 x 4' AS10
	SAMEDI	Prépa NY : footing 50'
	DIMANCHE	**SL 1h45 sur CHEMIN** **Reims Champagne Run (10, 21 et 97 km)**

NY-03, TLB-01

SEMAINE DU 12 AU 18/10	MARDI 2 x 12' AS21 (footing 1h si SEMI ou GLT) JEUDI 2 x 8' Cotes (1 série si Prépa NY) SAMEDI Prépa NY : 1h15 avec 30' AS42 DIMANCHE **SL 2h15 sur ROUTE** **Grand Trail du Lac (Bourget du Lac, 75 et 34 km)**

NY-02

SEMAINE DU 19 AU 25/10	MARDI 7 fois 2' AS10 =r=1'30 JEUDI footing 1h SAMEDI Prépa NY : 1h15 avec 2 x 15' AS42 DIMANCHE **SL 1h45 sur CHEMIN**

NY-01

SEMAINE DU 26 AU 1/11	MARDI 2 x 10' Cotes JEUDI 3 x 12' AS42 SAMEDI DIMANCHE **SL 1h45 sur ROUTE** **Marathon de NEW YORK (42 km)**
SEMAINE DU 2 AU 8/11	MARDI 12 Longueurs rapide r=largeur R=3" puis 10' AS42 JEUDI 3 x 6' AS10 r=2' SAMEDI DIMANCHE **SL 1h45 sur CHEMIN** **Le sparnatrail (Epernay, 17, 33 et 61 km)**
SEMAINE DU 9 AU 15/11	MARDI 8 x 1/2T r=1', 3' de récup puis 10 AS42 JEUDI 4 x 4' AS10+ r=2' SAMEDI DIMANCHE **SL 1h45 sur ROUTE**

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	Germi'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)
dimanche, 15 novembre 2026	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)