	janvier			Préparation Trail Urbain Nocturne de Poitiers - Duo 19Km  FEVRIER			mars		
	1 M		E 4	1 S	Sortie longue 12 à 14 Km terrain vallonné	E 8	1 S	repos	
	2 J		SEMAINE 5 (assimilation) SEMAINE 4	2 D	repos	SEMAINE 9 SEMAINE	2 D	Sortie longue 1H30 sur terrain spécifique	
	3 V			3 L	repos  Endurance fondamentale sur terrain plat		3 L	repos  Endurance fondamentale sur terrain plat	
	4 S			4 M	1H00 70-80% FCM		4 M	45 min	
SEMAINE 1	5 D			5 M	PPG ou pilate		5 M	repos	
	6 L			6 J	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		6 J	petite sortie tranquille 20min maxi	
	7 M	JE DECOUVRE DE NOUVEAUX MUSCLE : fondamental sur terrain spécifque		7 V	repos		7 V	repos	
	8 M	PPG ou pilate		8 S	repos		8 S	TUNP	
	9 J	JE VAIS CHERCHER MA RESPIRATON : fractionné à VMA - 2x (4min à VMA / 4min à petites foulées), récup 20 min footing,		9 D	Sortie longue 1H30 valloné		9 D	COOL	
	10 V	repos	SEMAINE 6	10 L	repos		10 L	repos	
	11 S	repos		11 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		11 M	repos	
	12 D	Sortie longue 10 à 12Km valloné		12 M	PPG ou pilate		12 M	repos	
SEMAINE 2	13 L	repos		13 J	<u>Séance de cotes</u> : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 4 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries		13 M	repos	
	14 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		14 V	repos		14 M	repos	
	15 M	PPG ou pilate		15 S	repos				
	16 J	<u>Séance de cotes</u> : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 2 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries		16 D	Sortie longue 16Km tout terrain ou course « le feu au lac » à chatellerault				
	17 V	repos	SEMAINE 7	17 L	repos				
	18 S	Sortie longue 12 à 14Km tout terrain		18 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM				
	19 D	repos		19 M	PPG ou pilate				
SEMAINE 4 SEMAINE 3	20 L	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		20 J	Fractionnés : 4x (4min à VMA / 4min à petites foulées)				
	21 M	repos		21 V	repos				
	22 M	PPG ou pilate		22 S	repos				
	23 J	Fractionnés : 3x (4min à VMA / 4min à petites foulées)		23 D	Sortie longue 2H00 sur terrain spécifique				
	24 V	repos	SEMAINE 8	24 L	repos				
	25 S	repos		25 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM				
	26 D	Trail du Miosson : 8,5 Km + 4 km de footing à l'arrivée		26 M	PPG ou pilate				
	27 L	repos		27 J	<u>Séance de cotes</u> : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 5 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries				
	28 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		28 V	repos				
	29 M	PPG ou pilate							
	30 J	<u>Séance de cotes</u> : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 3 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries							
	31 V	repos							
- Les	séances de	Qualité (fractionné et cote) se	ront	précédées	de 15 à 20 min d'échauffemen	t à al	lure moye	nne + étirements	

- Les séances de Qualité (fractionné et cote) seront précédées de 15 à 20 min d'échauffement à allure moyenne + étirements et suivies de 15 à 20 min de footing puis étirements
- Toutes les séances sont suivies d'étirements
- Hydratation obligatoire pendant les séances (prévoir 500ml d'eau / heure)