

janvier		FEVRIER		mars					
	1 M	SEMAINE 4	1 S	Sortie longue 12 à 14 Km terrain vallonné	SEMAINE 8	1 S	repos		
	2 J		2 D	repos		2 D	Sortie longue 1H30 sur terrain spécifique		
	3 V		3 L	repos		3 L	repos		
	4 S		4 M	Endurance fondamentale sur terrain plat 1H00 70-80% FCM		4 M	Endurance fondamentale sur terrain plat 45 min		
	5 D		5 M	PPG ou pilate		5 M	repos		
SEMAINE 1	6 L	SEMAINE 5 (assimilation)	6 J	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM	SEMAINE 9	6 J	petite sortie tranquille 20min maxi		
	7 M		7 V	repos		7 V	repos		
	8 M		8 S	repos		8 S	TUNP		
	9 J		9 D	Sortie longue 1H30 vallonné		9 D	COOL		
	10 V		10 L	repos		10 L	repos		
	11 S		11 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM		11 M	repos		
	12 D		12 M	PPG ou pilate		12 M	repos		
SEMAINE 2	13 L		SEMAINE 6	13 J		Séance de cotes : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 4 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries		13 M	repos
	14 M			14 V		repos		14 M	repos
	15 M	15 S		repos					
	16 J	16 D		Sortie longue 16Km tout terrain ou course « le feu au lac » à châtelleraut					
	17 V	17 L		repos					
	18 S	18 M		Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM					
	19 D	19 M		PPG ou pilate					
SEMAINE 3	20 L	SEMAINE 7		20 J	Fractionnés : 4x (4min à VMA / 4min à petites foulées)				
	21 M			21 V	repos				
	22 M		22 S	repos					
	23 J		23 D	Sortie longue 2H00 sur terrain spécifique					
	24 V		24 L	repos					
	25 S		25 M	Endurance fondamentale sur terrain spécifique 1H00 70-80% FCM					
	26 D		26 M	PPG ou pilate					
SEMAINE 4	27 L		SEMAINE 8	27 J	Séance de cotes : 1,5min aller, 2min retour : 2 séries de 5 allers/retours avec coupure de 5min entre les 2 séries				
	28 M			28 V	repos				
	29 M								
	30 J								
	31 V								

- 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)