

NOVEMBRE	
mercredi 1er	20' footing + 2 séries (6 x 1' r=30") R=2' + 10' footing
vendredi 3	60' footing
dimanche 5	sortie à Preignac / Sanche
lundi 6	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 8	20' footing + 8 à 10 x 400m r=1'15" à 1'30" + 10' footing
vendredi 10	60' footing
samedi 11	Raisin d'or
dimanche 12	1h30 à 1h40 endurance
lundi 13	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 15	20' footing + côtes (8 à 12 x 30" r=descente) + 10' footing
vendredi 17	60' footing
dimanche 19	sortie à Saint-Maixant
lundi 20	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 22	20' footing + 4 à 5 séries (400m r=100m + 500m) R=2' + 10' footing
vendredi 24	45' à 60' footing
dimanche 26	1h30 à 1h40 endurance ou Biscatrail
lundi 27	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 29	20' footing + 4 à 5 séries (1'-2'-3' r=30") R=2' + footing 10'
DÉCEMBRE	
vendredi 1er	60' footing
dimanche 3	1h30 à 1h40 endurance ou Téléthon à Verdelais
lundi 4	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 6	20' footing + 3 à 5 séries (300-200-300m r=100m) R=1'30 + 10' footing
vendredi 8	45' footing + 15' plus vite
dimanche 10	1h30 à 1h40 endurance
lundi 11	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 13	20' footing + 6 à 8 séries de 400m r= 1'30 + 10' footing
vendredi 15	35' à 45' footing
dimanche 17	1h30 à 1h40 ou Courses et marches de Noël à Bazas
lundi 18	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 20	20' footing + 2 séries (6 x 45" r=30") R=2' + 10' footing
vendredi 22	60' footing
dimanche 24	1h15 endurance
mercredi 27	50' footing + 20' plus vite
vendredi 29	45' footing
dimanche 31	1h15 endurance

