

Feuille1

Janvier			Février		
1	D		1	M	20' footing + 3 à 4*6' allure 10km r=1'30" + 10' footing
2	L		2	J	
3	M		3	V	30' footing + 10 à 12* 40" en côtes + 10' footing
4	M		4	S	
5	J		5	D	2h footing
6	V		6	L	Renforcements musculaires ou 45' footing facile (semaine récup)
7	S		7	M	
8	D	1h30' footing	8	M	20' footing + 2* (6*45" r=30") R=3' + 10' footing
9	L	Renforcements musculaires ou 45' footing	9	J	
10	M		10	V	40' footing facile
11	M	20' footing + 3à4* (1'-1'30"-2'-2'30" r=30") R=1'30" + 10' footing	11	S	
12	J		12	D	TRAIL DES VALENTINS 10-18km MARCHÉ 10km
13	V	1h footing	13	L	Renforcements musculaires ou 45' footing facile
14	S		14	M	
15	D	1h30' à 1h40' footing	15	M	20' footing + 4 à 6*1000m r=2' + 10' footing
16	L	Renforcements musculaires ou 1h footing	16	J	
17	M		17	V	30' footing + 20' allure semi + 10' footing
18	M	20' footing + 6 à 8*3' r=1'30" + 10' footing	18	S	
19	J		19	D	2h (1h30' footing + 20' allure semi + 10' F)
20	V	30' footing + 10 à 12* 30" en côtes + 10' footing	20	L	Renforcements musculaires ou 45' footing facile
21	S		21	M	
22	D	1h40' à 1h50' (1h footing + 20' allure semi + 10' F)	22	M	20' footing + 3 à 4*8' allure 10km r=2' + 10' footing
23	L	Renforcements musculaires ou 1h footing	23	J	
24	M		24	V	30' footing + 10 à * 45" en côtes + 10' footing
25	M	20' footing + 8 à 12 * 400m r=1'30" + 10' footing	25	S	
26	J		26	D	1h45' (1h15' footing + 30' allure semi)
27	V	30' footing + 2*10' allure semi r=3' + 10' footing	27	L	Renforcements musculaires ou 40' footing facile
28	S		28	M	
29	D	1h50 à 2h (1h15' footing + 20' allure semi + 10' F)			
30	L	Renforcements musculaires ou 1h footing			
31	M				

Feuille1

Mars					
1	M	20' footing + 8 * 400m facile r=1'30" + 10' footing			
2	J				
3	V	40' footing			
4	S				
5	D	BAZAS-COIMERES-LANGON 12-21km CAZATS-LANGON 15km			
6	L	Renforcements musculaires ou 40' footing facile (semaine facile)			
7	M				
8	M	20' footing + 2*(6*1'-1') R=3' + 10' footing			
9	J				
10	V	50' footing facile			
11	S				
12	D	1h30' footing			
13	L	Renforcements musculaires ou 45' footing			
14	M				
15	M				
16	J				
17	V				
18	S				
19	D				
20	L				
21	M				
22	M				
23	J				
24	V				
25	S				
26	D				
27	L				
28	M				
29	M				
30	J				
31	V				