

JANVIER		
		BAZAS-LANGON (B-L) ASM = allure semi-marathon
		Séances 1000m, 1500m, 2000m allure 10km
		COIMERES-LANGON (C-L)
		Séances 1000m, 1500m, 2000m allure 5km
LUN	5	Idem Bazas mais avec 1 ou 2 séries de moins
MAR	6	suivant les séances
MER	7	Footing 20' + 3 à 4* (200m-300m-200m r=100m) r=2'
JEU	8	+ Footing 10'
VEN	9	Footing nature 1h
SAM	10	
D	11	Sortie longue 1h30 à 1h40
LUN	12	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
MAR	13	ou footing 1h
MER	14	Footing 20' + 1'/1'/2'/2'/3'/3'/2'/2'/1'/1' r=1'
JEU	15	+ Footing 10'
VEN	16	Footing nature 1h-1h10'
SAM	17	
D	18	Sortie longue 1h30 à 1h40
LUN	19	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
MAR	20	ou footing 1h
MER	21	B-L Footing 20' + 5*3' allure 10km r=1'30" + footing 10'
JEU	22	C-L Footing 20' + 3 à 4*3' allure 5km r=1'30" + footing 10'
VEN	23	Footing 60' (45' footing + 15' plus vite)
SAM	24	Finir allure 5 km
D	25	Sortie longue 1h30 à 1h40
LUN	26	avec changements d'allure
MAR	27	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
MER	28	ou footing 1h
JEU	29	B-L Footing 20' + 3 à 4*1500m r=2' + 10' footing
VEN	30	C-L Footing 20' + 3 à 4*1000m r=2' + 10' footing
SAM	31	Footing 20' + 3 * (6*20' côtes) r=2'
		+ Footing 10'

FÉVRIER		
D	1	B-L Sortie longue 1h45 avec 2*10' ASM (Footing 1h + 2*10' r=3' + Footing 20')
D	1	C-L Sortie longue 1h30 à 1h40 avec 2*10' A 10KM (Footing 1h + 2*10' r=3' + Footing 20')
		RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	2	1H
MAR	3	
MER	4	B-L Footing 20' + 1500m-2000m-1500m r=2' + 10' footing C-L Footing 20' + 1000m-1500m-1000m r=2' + 10' footing
JEU	5	
		Footing 60'
VEN	6	(30' footing + 15' ASM OU 15' A 10km + 15' footing)
SAM	7	
D	8	B-L Sortie longue 1h45 avec 2*15' ASM (Footing 1h + 2*15' r=5' + Footing 10')
D	8	C-L Sortie longue 1h30 à 1h40 avec 2*15' A 10 KM (Footing 50' + 2*15' r=5' + Footing 10')
		RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	9	1H
MAR	10	
MER	11	B-L Footing 20' + 5 *1000m r=2' +10' footing C-L Footing 20' + 4 à 5 *800m r=2' +10' footing
JEU	12	
		Footing 45'
VEN	13	(30' footing + 10' ASM + 5' footing)
SAM	14	
D	15	FARGUES DE LANGON LES VALENTINS 5 – 11 – 17kms
		RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	16	1H
MAR	17	
MER	18	B-L Footing 20' + 1000m-1500m-1000m-1500m r=2' + 10' footing C-L Footing 20' + 600m-1000m-600m-1000m r=2' + 10' footing
JEU	19	
		Footing 20' + 12*30" côtes + Footing 10'
VEN	20	
SAM	21	
D	22	B-L Sortie longue 1h40 avec 20' ASM (Footing 1h + 20' ASM + Footing 20')
D	22	C-L Sortie longue 1h30 avec 20' A 10KM (Footing 1h + 20' A 10KM + Footing 10')
		RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	23	1H
MAR	24	
		Footing 20' + 4 à 6*600m r=200m + Footing 10'
MER	25	
JEU	26	
		Footing 30' à 40' facile

VEN	27	
SAM	28	
MARS		
D	1	BAZAS-LANGON
		11-21,1 kms
LUN	2	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
MAR	3	1H
MER	4	Footing 20' + 2 séries de 6*(45"-30") r=2'
JEU	5	+ Footing 10'
VEN	6	Footing 60' facile
SAM	7	
D	8	Sortie longue 1h30 facile