

## Feuille1

Mars			Avril		
1	M	Footing 20' + 8*400m r= 1'30" + F10'	1	S	
2	J		2	D	1h30' footing
3	V	40' footing facile ou repos	3	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing <span style="float: right;">14</span>
4	S		4	M	
5	D	BAZAS-COIMERES-LANGON	5	M	Groupe 1 : test VMA Groupe 2 : 20' footing + 2*(5*1'30" r= 45") R=3'
6	L	Renforcements musculaires ou 40' facile ou repos <span style="float: right;">10</span>	6	J	
7	M		7	V	30' footing + 10 * 50" en côtes + 10' footing
8	M	Footing 30' + 10*(1'-1') + F10'	8	S	
9	J		9	D	1h30' footing
10	V	50' footing facile	10	L	60' footing <span style="float: right;">15</span>
11	S		11	M	
12	D	1h30' footing	12	M	Groupe 1 : 20' footing + 2*(6*1'30" r= 45") R=3' Groupe 2 : test VMA
13	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing <span style="float: right;">11</span>	13	J	
14	M		14	V	60' footing
15	M	20' footing + 8 à 10*1'30" r=1' + 10' footing	15	S	
16	J		16	D	1h40' endurance
17	V	60' footing	17	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing . <b>Début préparation DURFORT</b> <span style="float: right;">16</span>
18	S		18	M	
19	D	1h40 à 1h45' footing ( PODENSAC – Julianne, Arnaud, Jacques)	19	M	20' footing + 6 à 8*800m r=2' + 10' footing
20	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing <span style="float: right;">12</span>	20	J	
21	M		21	V	60' footing avec 3*5' nature r=2'
22	M	20' footing + 10*2' r=1' + 10' footing	22	S	
23	J		23	D	1h40' à 1h45' endurance vallonnée
24	V	30' footing + 10 à 12* 40" en côtes + 10' footing	24	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing <span style="float: right;">17</span>
25	S		25	M	
26	D	1h45' footing ( ROAILLAN – Marie-Jo et Pascal )	26	M	20' footing + 8 à 12*2' (trail) + 10' footing
27	L	Renforcements musculaires ou 45 à 60' footing <span style="float: right;">13</span>	27	J	
28	M		28	V	60' footing ( 30' facile + 2*10' nature r=3' + footing de récup)
29	M	20' footing + 8*3' r=1' + 10' footing	29	S	
30	J		30	D	Sortie orientation (TOULENNE : Coachette, Coco, Eric, Coach ). Durée indéterminée
31	V	60' footing			

## Feuille1

Mai			Juin		
1	L	60' footing <span style="float: right;">18</span>	1	J	
2	M		2	V	20' footing + 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2' r=1'30" nature + 10' footing
3	M	20' footing + 2*(3'-4'-5' r=1'30") R=3' nature + 10' footing	3	S	
4	J		4	D	1h30' footing
5	V	1h15' footing ( 20' facile + 3*10' r=3' + 10' facile)	5	L	60' facile <span style="float: right;">23</span>
6	S		6	M	
7	D	1h50' à 2h endurance vallonnée	7	M	60' ( 45' facile + 15' plus vite )
8	L	60' footing <span style="float: right;">19</span>	8	J	
9	M		9	V	40' facile ou repos
10	M	20' footing + 8*400m r=1'30" + 10' footing	10	S	
11	J		11	D	SORTIE CLUB
12	V	45' footing	12	L	
13	S		13	M	
14	D	CAVALE DES RAPETOU	14	M	
15	L	Renforcements musculaires ou 60' footing <span style="float: right;">20</span>	15	J	
16	M		16	V	
17	M	20' footing 6*6' nature r=2' + 10' footing	17	S	
18	J	Jeu Ascension	18	D	
19	V	30' footing + 8* 1' en côtes + 10' footing	19	L	
20	S		20	M	
21	D	1h50' footing	21	M	
22	L	Renforcements musculaires ou 60' footing <span style="float: right;">21</span>	22	J	
23	M		23	V	
24	M	20' footing 6 à 8*4' nature r=2' + 10' footing	24	S	
25	J		25	D	
26	V	30' footing + 20' Allure semi + 10' allure 10k	26	L	
27	S		27	M	
28	D	1h50' à 2h endurance vallonnée	28	M	
29	L	Renforcements musculaires ou 60' footing <span style="float: right;">22</span>	29	J	
30	M		30	V	
31	M	1h15 footing ( 20' facile + 3*10' nature r=3' + footing de récup)			