

AVRIL	
mercredi 3	20' footing + 2 séries (5x 40" r=40") R=2' + 10' footing
vendredi 5	40' footing
dimanche 7	Trail des Écluses à Castillon de Castets
lundi 8	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 10	20' footing + 2 x (1'-1'30"-2'-2'-1'30"-1' r=30") R=2'+ 10' footing
vendredi 12	30' footing + 4 x 4' nature r=1'30" + 10' footing
dimanche 14	1h30 endurance ou TransAillassaise
lundi 15	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 17	20' footing + 8 à 10 séries de 2' r=1' + 10' footing
vendredi 19	30' footing + 4 x 6' nature r=2' + 10' footing
dimanche 21	Sortie à Sauternes (David C) - 1h45 endurance
lundi 22	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 24	20' footing + côtes 8 à 12 séries 30" r=descentes + 10' footing
vendredi 26	30' footing + 3 x 8' nature r=2' + 10' footing
dimanche 28	Sortie trail à Saint Martin de Sescas - 1h45 endurance
lundi 29	60' footing ou renforcements musculaires
MAI	
mercredi 1	1h10' footing (30' footing + 20' ASM + 20' footing)
vendredi 3	60' footing
dimanche 5	Sortie orientation (Baillet-Dubedat) – 1h30 à 2h voir plus
lundi 6	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 8	20' footing + 8 à 10 séries 2'30" r=1' + 10' footing
vendredi 10	30' footing + 3 x 10' nature r=2' + 10' footing
dimanche 12	1h45' à 2h endurance
lundi 13	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 15	20' footing + 8 à 10 séries 3' r=1' + 10' footing
vendredi 17	30' footing + 2 x 15' nature r=2' + 10' footing
dimanche 19	1h45' à 2h endurance
lundi 20	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 22	20' footing + 5 à 6 séries de 800m r=200m + 10' footing
vendredi 24	45' à 60' footing
dimanche 26	CAVALE DES RAPETOU
lundi 27	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 29	20' footing + 6 à 8 séries faciles 2' r=1' + 10' footing
vendredi 31	40' footing facile

JUIN	
dimanche 2	Trail La Sarladaise
lundi 3	45' footing facile ou renforcements musculaires
mercredi 5	20' footing + 2 séries (6 x 45" r=30") R=2' +10' footing
vendredi 7	60' footing
dimanche 9	1h30' endurance
lundi 10	60' footing ou renforcements musculaires
mercredi 12	20' footing + 8 à 10 séries 2' r=1' + 10' footing
vendredi 14	60' endurance à allures variées
dimanche 16	Sortie Canoë Ciron