

JANVIER			FÉVRIER			MARS		
SAM	1		MAR	1		MAR	1	
D	2		MER	2	Footing 20' + 1500m-2000m-1500m r=2' + Footing 10'	MER	2	Footing 20' + 2 séries de 6*(30"-30") r=2' + Footing 10'
LUN	3	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	JEU	3		JEU	3	
MAR	4		VEN	4	Footing 60' ( 30' footing + 15' ASM + 15' footing )	VEN	4	Footing 30' à 40' facile
MER	5	ASM = allure semi-marathon	SAM	5		SAM	5	
JEU	6	Séances 1000 – 1500 – 2000 allure 10km	D	6	Sortie longue 1h45 avec 2*15' ASM (Footing 1h + 2*15' r=5' + Footing 10')	D	6	BAZAS-LANGON 11-21,1 kms
VEN	7		LUN	7	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	LUN	7	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
SAM	8		MAR	8		MAR	8	
D	9		MER	9	Footing 20' + 5 *1000m r=2' + Footing 10'	MER	9	Footing 20' + 2 séries de 6*(45"-30") r=2' + Footing 10'
LUN	10	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	JEU	10		JEU	10	
MAR	11		VEN	11	Footing 45' ( 30' footing + 10' ASM + 5' footing )	VEN	11	Footing 60' facile
MER	12	Footing 20' + 1*1/2/2/3/3/2/2/1/1' r=1' + Footing 10'	SAM	12		SAM	12	
JEU	13		D	13	FARGUES DE LANGON LES VALENTINS 7 - 12kms	D	13	Sortie longue 1h30 facile
VEN	14	Footing nature 1h-1h10' FARGUES	LUN	14	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	LUN	14	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
SAM	15		MAR	15		MAR	15	
D	16	Sortie longue 1h30 à 1h40 BIEUJAC	MER	16	Footing 20' + 1000m-1500m-1000m-1500 r=2' + Footing 10'	MER	16	
LUN	17	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	JEU	17		JEU	17	
MAR	18		VEN	18	Footing 20' + 12*30" côtes + Footing 10'	VEN	18	
MER	19	Footing 20' + 5*3' allure 10km r=1'30" + Footing 10'	SAM	19		SAM	19	
JEU	20		D	20	Sortie longue 1h50 avec 2*20' ASM (Footing 1h + 2*20' r=5' + Footing 5')	D	20	
VEN	21	Footing 60' ( 45' footing + 15' plus vite )	LUN	21	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	LUN	21	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
SAM	22		MAR	22		MAR	22	
D	23	Sortie longue 1h30 à 1h40	MER	23	Footing 20' + 2000m-1500m-2000m r=2' + Footing 10'	MER	23	
LUN	24	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	JEU	24		JEU	24	
MAR	25		VEN	25	Footing 50' ( 30' footing + 10' ASM + 10' footing )	VEN	25	
MER	26	Footing 20' + 3 à 4*1500m r=2' + Footing 10'	SAM	26		SAM	26	
JEU	27		D	27	Sortie longue 1h50 avec 30' ASM (Footing 1h + 30' ASM + Footing 20')	D	27	
VEN	28	Footing 20' + 3 * (6*20' côtes) r=2' + Footing 10'	LUN	28	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	LUN	28	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
SAM	29		MAR	29		MAR	29	
D	30	Sortie longue 1h45 avec 2*10' ASM (Footing 1h + 2*10' r=3' + Footing 20')	MER	30		MER	30	
LUN	31	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H	JEU	31		JEU	31	