

Mars			avril		
1	S		1	M	
2	D	1h30' footing facile	2	M	25' footing + 4 à 5*800m r=2' + 10' footing
3	L	semaine récup 45' facile ou renfo	3	J	
4	M		4	V	30' footing + 3 à 4*5' nature r=2' + 10' footing
5	M	25' footing + 8*200m r=100m + 10' footing	5	S	
6	J		6	D	1h40' (1h footing + 30' ASM + 10' footing)
7	V	30 à 35' footing facile avec 5*100m à la fin	7	L	renfo ou 45' à 1h footing
8	S		8	M	
9	D	BAZAS-CAZATS-COIMERES-LANGON	9	M	20' footing + 3 à 5*1000m r=2' + 10' footing
10	L	semaine facile 45' facile ou renfo	10	J	
11	M		11	V	20' footing + 3 à 4*6' nature r=2' + 10' footing
12	M	25' footing + 4 à 5*(400m r=100m 500m) r=1'30" + 10' footing	12	S	
13	J		13	D	1h30' (1h footing + 15' ASM + 15' footing)
14	V	1h footing	14	L	renfo ou 45' à 1h footing
15	S		15	M	
16	D	1h40 à 1h45 footing	16	M	25' footing + 6 à 8*300m r=1' + 10' footing
17	L	renfo ou 1h footing	17	J	
18	M		18	V	40' footing facile
19	M	25' footing + 3*(300m+400m+500m+400m+300m r=100m) R=1'30 + 10' footing	19	S	SORTIE CLUB
20	J		20	D	TRAIL 18 ou 11KM
21	V	30' footing + 8 à 10*45" côtes			
22	S				
23	D	1h45' endurance (1h + 2*15' ASM r=5' + 10' footing)			
24	L	renfo ou 45' à 1h footing			
25	M				
26	M	25' footing + 2 à 3*(400m+500m+600m+500m+400m r=100m) R=1'30 + 10' footing			
27	J				
28	V	30' footing + 3 à 4*3' nature r=1' + 10' footing			
29	S				
30	D	1h45' endurance (45' + 2*20' ASM r=5' + 10' footing)			