

		BAZAS-LANGON (B-L) ou SALAMANDRES 17km (S17)
		ASM = allure semi-marathon
		Séances 1000m, 1500m, 2000m allure 10km
		COIMERES-LANGON (C-L) ou SALAMANDRES 9km (S9)
		Séances 1000m, 1500m, 2000m allure 5km
		Idem Bazas mais avec 1 ou 2 séries de moins
		suivant les séances
		mars
		RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	2	ou footing 1h
MAR	3	
MER	4	B-L S17 Footing 20' + 3 à 4*1500m r=2' + 10' footing
JEU	5	C-L S9 Footing 20' + 3 à 4*1000m r=2' + 10' footing
VEN	6	Footing 20' + 3 * (6*20' côtes) r=2'
SAM	7	+ Footing 10'
D	8	B-L S17 Sortie longue 1h30 avec 2*10' ASM
D	8	(Footing 45' + 2*10' r=3' + Footing 20')
D	8	C-L S9 Sortie longue 1h30 avec 2*10' A 10KM
D	8	(Footing 45' + 2*10' r=3' + Footing 20')
LUN	9	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	9	1H
MAR,	10	
MER	11	B-L Footing 20' + 1500m-2000m-1500m r=2' + 10' footing
JEU	12	C-L Footing 20' + 1000m-1500m-1000m r=2' + 10' footing
JEU	12	
VEN	13	Footing 60'
SAM	14	(30' footing + 15' ASM OU 15' A 10km+ 15' footing)
D	15	B-L Sortie longue 1h45 avec 2*15' ASM
D	15	(Footing 1h + 2*15' r=5' + Footing 10')
D	15	C-L Sortie longue 1h30 à 1h40 avec 2*15' A 10 KM
D	15	(Footing 50' + 2*15' r=5' + Footing 10')
LUN	16	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
LUN	16	1H
MAR	17	
MER	18	B-L Footing 20' + 5 *1000m r=2' +10' footing
JEU	19	C-L Footing 20' + 4 à 5 *800m r=2' +10' footing
JEU	19	

		Footing 45'
VEN	20	(30' footing + 10' ASM + 5' footing)
SAM	21	
D	22	B-L Sortie longue 1h40 avec 20' ASM (Footing 1h + 20' ASM + Footing 20')
D	29	C-L Sortie longue 1h30 avec 20' A 10KM (Footing 1h + 20' A 10KM + Footing 10')
LUN	23	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
MAR	24	
MER	25	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	26	
VEN	27	Footing 20' + 12*30" côtes + Footing 10'
SAM	28	
D	29	B-L Sortie longue 1h40 avec 20' ASM (Footing 1h + 20' ASM + Footing 20')
D	29	C-L Sortie longue 1h30 avec 20' A 10KM (Footing 1h + 20' A 10KM + Footing 10')
LUN	30	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
MAR	31	
		avril
MER	1	Footing 20' + 4 à 6*600m r=200m + Footing 10'
JEU	2	
VEN	3	Footing 30' à 40' facile
SAM	4	
D	5	BAZAS-LANGON OU SALAMANDRES 11-21,1 kms 9-17 kms
LUN	6	RENFORCEMENTS MUSCULAIRES 1H
MAR	7	
MER	8	Footing 20' + 2 séries de 6*(45"-30") r=2' + Footing 10'
JEU	9	
VEN	10	Footing 60' facile
SAM	11	
D	12	Sortie longue 1h30 facile