

*Mercredi 24 novembre : -20 minutes (8,5 km/h)*  
*Puis 2 séries de 8x (30/30) avec 3 minutes de récup entre les séries*  
*Puis 10 minutes retour au calme.*

*Vendredi 26 novembre : -20 minutes lentes (8,5 km/h)*  
*10 minutes plus rapides (10 ,5 km/h)*  
*15 minutes lentes (8 ,5 km/h)*  
*10 minutes plus rapides (10,5 km/h)*  
*5 minutes retour au calme*

*Dimanche 28 novembre : 1 h 20 vallonnée*

*Mercredi 1° décembre : 25 minutes échauffements puis chenille fractionnée 10 minutes*  
*5 minutes calmes puis 10 minutes chenille*  
*10 minutes retour au calme*

*Vendredi 3 décembre : 20 minutes (8,5 km/h)*  
*Puis 3 séries de 6x (30/30) avec 2,30 minutes de récup entre les séries*  
*Puis 10 minutes retour au calme.*

*Dimanche 5 décembre : 60 minutes footing*

*Mercredi 8 décembre : Footing d'échauffement de 20' à 8,5 km/h*  
*3 accélérations de 30" à 12,5km/h avec Récup=1 minute*  
*3 accélérations de 1' à 11,5 km/h avec Récup=1'30" (ou plus si nécessaire)*

*3 accélérations de 2' à 10,5 km/h avec Récup=2' (ou plus si nécessaire)*

*3 accélérations de 1' à 11,5 km/h avec Récup=1'30" (ou plus si nécessaire)*

*3 accélérations de 30" à 12,5 km/h avec Récup=1minute*

*Footing de retour au calme de 15' à 8,5 km/h*

*Vendredi 10 décembre : 50 minutes footing*

*Dimanche 12 décembre : 1h 30 trail*

*Mercredi 15 décembre : Footing d'échauffement de 20' à 8.5 km/h  
2 accélérations de 2' 30" à 11 km/h avec Récup=1' à 2' selon les sensations  
3 accélérations de 4' à 10.5 km/h avec Récup=3' (ou plus si nécessaire)  
2 accélérations de 30 " à 12.5km/h R=1minute  
Footing de retour au calme de 15' à 8.5 km/h*

*Vendredi 17 décembre : 20 minutes échauffement*

*Travail en cote : 3 séries de 6 accélérations de 30 secondes en cote avec 45 secondes de récup entre chaque montée et 3 minutes de récup entre les séries*

*10 minutes retour au calme*

*Dimanche 19 décembre : footing 1 h 30*

*Mercredi 22 décembre : Footing d'échauffement de 20' à 8.5 km/h  
2x10x30"-30" avec Récup=3'  
15 minutes retour au calme*

Vendredi 24 décembre : footing échauffement de 20' à 8,5 km/h  
8 x 400 m à 11.5 km/h récup 1'  
15 'Retour au calme à 8km/h

Dimanche 26 décembre : Footing 1 h 30 plat

Mercredi 29 décembre : 25 minutes échauffement à 8,5 km/h  
10 x300m à 12 km/h avec R=1'  
15 minutes retour au calme à 8 km/h

Vendredi 31 décembre : 20 minutes échauffement  
Chenille fractionnée 10 minutes  
5 minutes calmes puis 10 minutes chenille  
10 minutes retour au calme

Dimanche 2 janvier : 15 minutes échauffement à 8.5 km/h  
3x2000m 10,5 km/h avec Récup=2'  
10 minutes retour au calme

Mercredi 5 janvier : 20 minutes échauffement  
Pyramide 200 (1'05'') / 400 (2'07'') / 600 ( 3'10'') / 800 (4'05'') / 600 (3'07'') / 400 (2'03'') / 200 (1'02'') avec récup de 100 m pour les 200 et 400 et de 200 m pour les 600 et 800 m  
15 minutes retour au calme

Vendredi 7 janvier : 45 minutes footing

Dimanche 9 janvier : 1 h 30 footing

- Mercredi 12 janvier :*                    *20 minutes échauffement à 8.5 km/h*  
*10x300m à 11 km/h avec Récup=1'*  
*Retour au calme 15 minutes*
- Vendredi 14 janvier :*                    *Echauffement 15 minutes à 8.5 km/h*  
*Mini chenille de 4 coureurs.*  
*Séries de 4 minutes avec 1.30 minutes de récup entre les séries.*  
*Retour au calme 15 minutes à 8.5 km/h*
- Dimanche 16 janvier :*                    *footing 45 minutes*
- Mercredi 19 janvier :*                    *échauffement 20 minutes à 8,3 km/h*  
*8 x 200m à 12 km/h Récup=1'*  
*Retour au calme 15 minutes à 8 km/h*
- Vendredi 21 janvier :*                    *20 minutes échauffement à 8,5 km/h*  
*Travail en cote : 3 séries de 6 accélérations de 30 secondes en cote avec 45 secondes de récup entre chaque montée et 3 minutes de récup entre les séries*  
*15 minutes de retour au calme à 8 km/h*
- Dimanche 23 janvier :*                    *1 h 30 footing*
- Mercredi 26 janvier :*                    *15 minutes échauffement à 9 km/h*  
*3x1000m à 11 km/h avec R=2'*  
*10 minutes retour au calme*

Vendredi 28 janvier :

Assemblée générale.