

Prépa Hivernale		Filière	Type	Chronos	Moyenne	Récup entre les fractions	Nb ent et km hebdo
Samedi	18-nov.	Côtes	7 x 30"			2'30"	6
Dimanche	19-nov.	Footing	1h				
Lundi	20-nov.						
Mardi	21-nov.	Seuil	1000 - 2000 - 2000 - 1000			1'30" - 2'	
Mercredi	22-nov.	Footing	45'				
Jeudi	23-nov.	VMA	12 x 300			45"	
Vendredi	24-nov.	Footing	35'				
Samedi	25-nov.	Côtes	8 x 30"			2'30"	6
Dimanche	26-nov.	Footing	1h15				
Lundi	27-nov.						
Mardi	28-nov.	VMA	8 à 12 x 45" - 45"				
Mercredi	29-nov.	Footing	45'				
Jeudi	30-nov.	Seuil	2000 - 1000 - 1000 - 1000 - 1000 - 500			2' - 1'45"	
Vendredi	1-déc.	Footing	35'				
Samedi	2-déc.	VMA Nature	1'-2'-3'-3'-2'-1'			45"-1'-1'15"	5
Dimanche	3-déc.	Footing	1h				
Lundi	4-déc.						
Mardi	5-déc.	Seuil	500 - 2000 - 1600 - 2000 - 500			1' - 2' - 1'30"	
Mercredi	6-déc.	Footing	45'				
Jeudi	7-déc.	VMA	200-300-400-500-500-400-300-200			30" - 45" - 1' - 1'15"	
Vendredi	8-déc.						
Samedi	9-déc.	Seuil Nature	3' - 5' - 5' - 3'			1'30" - 2'	6
Dimanche	10-déc.	Footing	1h15				
Lundi	11-déc.						
Mardi	12-déc.	VMA	8 à 12 x 45" - 45"				
Mercredi	13-déc.	Footing	45' à 1h				
Jeudi	14-déc.	Seuil	800 - 2400 - 1200 - 2400 - 800			1' - 2' - 1'30"	
Vendredi	15-déc.	Footing	35'				
Samedi	16-déc.	VMA Nature	6 x 2'			1'15"	6
Dimanche	17-déc.	Footing	1h15				

Lundi	18-déc.						
<b>Mardi</b>	<b>19-déc.</b>	<b>Seuil</b>	<b>500 - 6 x 1000 - 500</b>				<b>1' - 1'45"</b>
<b>Mercredi</b>	<b>20-déc.</b>	<b>Footing</b>	<b>1h</b>				
<b>Jeudi</b>	<b>21-déc.</b>	<b>VMA</b>	<b>12 x 200</b>				<b>35"</b>
<b>Vendredi</b>	<b>22-déc.</b>	<b>Footing</b>	<b>35'</b>				
<b>Samedi</b>	<b>23-déc.</b>	<b>Seuil Nature</b>	<b>3 x 7'</b>				<b>3'</b>
Dimanche	24-déc.						
Lundi	25-déc.						
<b>Mardi</b>	<b>26-déc.</b>	<b>VMA</b>	<b>10 x 45"</b>				<b>45"</b>
<b>Mercredi</b>	<b>27-déc.</b>	<b>Footing</b>	<b>1h15</b>				
<b>Jeudi</b>	<b>28-déc.</b>	<b>Seuil</b>	<b>500 - 6 x 1000 - 500</b>				<b>1' - 1'45"</b>
<b>Vendredi</b>	<b>29-déc.</b>	<b>Footing</b>	<b>35'</b>				
<b>Samedi</b>	<b>30-déc.</b>	<b>Seuil Nature</b>	<b>4' - 8' - 8' - 4'</b>				<b>2' - 3'</b>
Dimanche	31-déc.						
Lundi	1-janv.						
<b>Mardi</b>	<b>2-janv.</b>	<b>VMA</b>	<b>4 x 800</b>				<b>1'15"</b>
<b>Mercredi</b>	<b>3-janv.</b>	<b>Footing</b>	<b>35' à 45'</b>				
<b>Jeudi</b>	<b>4-janv.</b>	<b>VMA</b>	<b>12 x 200</b>				<b>35"</b>
Vendredi	5-janv.						
<b>Samedi</b>	<b>6-janv.</b>	<b>Footing</b>	<b>25' et 5 x 100m</b>				
<b>Dimanche</b>	<b>7-janv.</b>	<b>COMPETITION</b>	<b>Départementaux de cross</b>				

5

5

4 et 1  
compet