

Groupe 1

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
30 avril au 06 mai 2018	<p>Endurance 20mn 2 séries de 8 x 30/30 à 90% Récupe 4mn30 entre séries Retour footing 10mn</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">Trail du Canal</p>	<p>Endurance 50mn (20mn à 65%, 20mn à 85%, 10mn à 65%)</p>	<p>Endurance 45mn 3x100m doux Récupe retour au trot Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné</p>
07 au 13 mai 2018	<p>Endurance 20mn 5 x 3mn à 90% Récupe 2mn30 Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 1h à 70%</p>	<p>Endurance 20mn 10 x 1mn à 90% Récupe 30s Retour footing 10mn</p>	<p>(samedi, Sarabande)</p> <p>Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné</p>
14 au 20 mai 2018	<p>Endurance 20mn 4 x 4mn à 90% Récupe 2mn30 Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 1h à 70%</p>	<p>Endurance 20mn 9 x 1mn30 à 90% Récupe 1mn Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 1h20 à 70% sur terrain souple et vallonné</p>
21 au 27 mai 2018	<p>Endurance 20mn 5 x 800m à 85% Récupe 3mn30 Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 50mn puis 6 x 100m doux (récupe au trot)</p>	<p>Endurance 20mn 3 x 6mn à 85% Récupe 4mn30 Retour footing 10mn</p>	<p>Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p style="text-align: center;">Course d'Alstom</p>
28 mai au 03 juin 2018	<p>Endurance 25mn 2 séries de 6 x 30/30 à 90% Récupe 4mn30 entre séries Retour footing 10mn</p>	<p>Repos</p>	<p>Endurance 1h à 70%</p>	<p>Endurance 1h10 à 70% sur terrain souple et vallonné</p>

Groupe 2

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
30 avril au 06 mai 2018	Endurance 20mn 2 séries de 8 x 30/30 à 90% Récupe 5 mn entre séries Retour footing 10mn Ou Trail du Canal	Endurance 50mn (20mn à 65%, 20mn à 85%, 10mn à 65%)	Endurance 45mn 3x100m doux Récupe retour au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné
07 au 13 mai 2018	Endurance 20mn 5 x 3mn à 90% Récupe 3mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70%	Endurance 20mn 10 x 1mn à 90% Récupe 1mn Retour footing 10mn	(samedi, Sarabande) Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné
14 au 20 mai 2018	Endurance 20mn 4 x 4mn à 90% Récupe 3mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70%	Endurance 20mn 9 x 1mn30 à 90% Récupe 1mn30 Retour footing 10mn	Endurance 1h20 à 70% sur terrain souple et vallonné
21 au 27 mai 2018	Endurance 20mn 5 x 800m à 85% Récupe 4mn Retour footing 10mn	Endurance 50mn puis 6 x 100m doux (récupe au trot)	Endurance 20mn 3 x 6mn à 85% Récupe 5mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné Ou Course d'Alstom
28 mai au 03 juin 2018	Endurance 25mn 2 séries de 6 x 30/30 à 90% Récupe 5 mn entre séries Retour footing 10mn	Repos	Endurance 1h à 70%	Endurance 1h10 à 70% sur terrain souple et vallonné

Groupe 3

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
30 avril au 06 mai 2018	Endurance 20mn 2 séries de 8 x 30/30 à 90% Récupe 5 mn entre séries Retour footing 10mn Ou Trail du Canal	Endurance 50mn (20mn à 65%, 20mn à 85%, 10mn à 65%)	Endurance 45mn 3x100m doux Récupe retour au trot Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné
07 au 13 mai 2018	Endurance 20mn 5 x 3mn à 90% Récupe 3mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70%	Endurance 20mn 10 x 1mn à 90% Récupe 1mn Retour footing 10mn	(samedi, Sarabande) Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné
14 au 20 mai 2018	Endurance 20mn 4 x 4mn à 90% Récupe 3mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70%	Endurance 20mn 9 x 1mn30 à 90% Récupe 1mn30 Retour footing 10mn	Endurance 1h20 à 70% sur terrain souple et vallonné
21 au 27 mai 2018	Endurance 20mn 5 x 800m à 85% Récupe 4mn Retour footing 10mn	Endurance 50mn puis 6 x 100m doux (récupe au trot)	Endurance 20mn 3 x 6mn à 85% Récupe 5mn Retour footing 10mn	Endurance 1h à 70% sur terrain souple et vallonné Ou Course d'Alstom
28 mai au 03 juin 2018	Endurance 25mn 2 séries de 6 x 30/30 à 90% Récupe 5 mn entre séries Retour footing 10mn	Repos	Endurance 1h à 70%	Endurance 1h10 à 70% sur terrain souple et vallonné