

	Janvier	Entrainement Marathon	Entrainement route court	TRAIL
	30-déc			Cotes à Rennemoulin
1	Jeudi	Férié - Vestiaires fermés pas d'entrainement le soir		
2	Vendredi			
3	Samedi			
4	Dimanche	Sortie longue - 1H30		
5	Lundi			
6	Mardi	Piste: 20 x 200	Piste: 20 x 200	Cotes au mur séries - 200m/100m
7	Mercredi			
8	Jeudi	3 X 2000 allure semi	200-400-600-800-600-400-600-400-200	Séance PPG* / Aurélie
9	Vendredi			
10	Samedi	sortie footing 1H00		
11	Dimanche	Sortie longue - 1H30	cross Départemental	Sortie longue - 1H30
12	Lundi			
13	Mardi	2 séries de 30 x 30 pour tous		
14	Mercredi			
15	Jeudi	2 x 3000 allure marathon	Piste: 6 x 800	
16	Vendredi			
17	Samedi	sortie footing 1H00		
18	Dimanche	Sortie longue - 1H30	cross Sartrouville	Sortie longue - 1H30
19	Lundi			
20	Mardi	Piste: 14 x 300	Piste: 14 x 300	6 à 10 Cotes rennemoulin
21	Mercredi			
22	Jeudi	4 x 2000 allure marathon	Piste: 800-1200-1600-1200-800	Séance PPG* / Aurélie
23	Vendredi			
24	Samedi	A/R barriere rocher - allure Marathon		
25	Dimanche	Sortie longue - 1H45	Sortie longue - 1H45	TRAIL HIVERNAL
26	Lundi			
27	Mardi	Piste: 10 x 400	Piste: 10 x 400	45' à 1h récup
28	Mercredi			
29	Jeudi	2 x 4000 allure marathon	2000+ 1600+ 1200+ 800 +400	1h Fartleck vallonné
30	Vendredi			
31	Samedi	A/R barriere rocher - allure Marathon	cross St cloud	
1er	Dimanche	Sortie longue - 1H45	Sortie longue - 1H45	
2	Lundi			
3	Mardi			
			PPG* = Préparation Physique Générale	