

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