

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31/03/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -2x(6x30") r retour marcher et R4'	-Footing Libre	-Echauffement -5x400 r1'15 -5x300 r1' -2x200 r45"	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
07/04/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -2x(5x45") r retour trot et R4	-Footing Libre	-Echauffement -6x500 r1'15 -4x400 r1'	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
14/04/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -3x(4x45") r retour trot et R4	-Footing Libre	-Echauffement -11x500 r1'15	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
21/04/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -8x100m R3'	-Footing Libre	-Echauffement -5x300 r100 -10x200 r100 R4'	-Repos	-Sortie libre 45' à 1h	-Repos

	LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28/04/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -2x(5x1') r retour trot et R4'	-Footing Libre	-Echauffement -6x800m R 1'30	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
05/04/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -2x(6x1') r retour trot et R4'	-Footing Libre	-Echauffement -2X(800/1000/1200m) R 1'30/2/4	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
12/05/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -3x(30"/45"/1'/1'15"/1'30") r retour trot et R4'	-Footing Libre	-Echauffement -6x1000m R 2'	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
19/05/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En COTES: -Gammes -3x(120m r Descente marcher) R8'	-Footing Libre	-Echauffement -3x(5x250) r 150 trot et R 3'	-Repos	-Sortie libre 45' à 1h	-Repos

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/05/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En côte: -Gammes -3X(300/200/100) r descente R6'	-Footing Libre	-Echauffement -16x300 r45''	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
02/06/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En Côte: -Gammes -3X(200/100/200) r descente R6'	-Footing Libre	-Echauffement -14x400 r1	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
09/06/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En Côte: -Gammes -3X(100/150/200) r descente R6	-Footing Libre	-Echauffement -12x500 r1'15	-Repos	-Sortie libre 50' à 1h20	-Repos
16/06/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En Côte: -Gammes -5x150m r 5'	-Footing Libre	-Echauffement -3x(6x200) r 40'' et R 3'	-Repos	-Sortie libre 45' à 1h	-Repos

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/06/2025	-Footing 45' -Technique -Renfo	-Echauffement -En côte: -Gammes -8x1' r descente ftg	-Footing Libre	-Echauffement -3x2000 R3'	-Repos	-Sortie 1h	-Repos