

| | mardi | jeudi | Compet cross dimanche | OU | Dimanche Prepa trail |
|--|--|--|---|-----------|--|
| Semaine 1 Du 21 au 27 Novembre | 3*5*200M A 105% vma TDC R3mn | 15*30s en cotes gendarmerie | 3*3mn+2*5mn R1'30 R2' | OU | ENDURANCE 1h30 AVEC 3*10' à 80% puis 90% r=5' |
| Semaine 2 Du 28 nov au 4 decembre | 2*5*300 VMA 100% R1'15" | 2*6*400M VMA90/95% r1'15" R3mn | 5*5mn R2' | OU | Sortie longue 1h30 TRAIL |
| Semaine3 Du 5 au 11 Decembre | 5*(400+600)m Vma 90 /95% R1'15 / r1'30 | 2*10 cotes courtes (BIC) Footing en descente | Cross de la chapelle ou 2*4mn r2' 2*6mn r2'15" 1*7mn r2'30" | OU | Sortie longue 1h45 TRAIL |
| Semaine3 Du 12 au 18 Decembre | 10*600m 95% vma 1'30 | 10 cotes longues (gendarmerie) Footing en descente | 1*3mn r1' 2*5mn r2' 1*7mn r2'30" 6*30/30 | OU | Sortie longue 2h TRAIL |
| Semaine4 Du 19 au 25 Decembre | 8*800m 90%vma 1'30" | 2*10 cotes courtes (ford) Footing en descente | 1*5mn r2' 1*7mn r2'30" 1*10mn r3'30" 1*7mn r2'30" 6*30"/30" | OU | Sortie longue 1h30 TRAIL |
| | | | | | |