

S 0	mar 12 nov	Spé 10 : 10' / 5' / 5'	stade
	mer 13 nov		
	jeu 14 nov	2 series 8 x 30/30 100% vma	stade
	sam 16 nov	EF 1h	
	dim 17 nov	5 ou 10km LOOS	
S 1	mar 19 nov	Fartlek léger	stade
	mer 20 nov		
	jeu 21 nov	Test VMA	stade
	sam 23 nov	EF 1h	
	dim 24 nov	Cross de l'Acier Leffrinckoucke ou SL 1h10	
S 2	mar 26 nov	4 ateliers diagonales /chaise /EF/escaliers 5min	stade
	mer 27 nov		
	jeu 28 nov	8 à 10 x 500m vma	stade
	sam 30 nov	EF 45' à 60'	
	dim 01 déc	Cross VAFA ou SL 1h00/1h20	
S 3	mar 03 déc	pyramide 2' 4' 6' 6' 4' 2' ; r= 1' ; 1'30" ; 2'	Bois
	mer 04 déc		
	jeu 05 déc	Parcours 3 x 7min + 2 x 800m	stade
	sam 07 déc	EF 45' à 60'	
	dim 08 déc	Parcours cross ou SL 1h00/1h20	
S 4	mar 10 déc	6 à 7 séries de 200m/400m	stade
	mer 11 déc		
	jeu 12 déc	Parcours 3 x 8min + gainage	stade
	sam 14 déc	EF 45' à 60'	
	dim 15 déc	Parcours cross ou SL 1h00/1h20	
S 5	mar 17 déc	Ateliers diagonales /chaise /EF/escaliers	stade
	mer 18 déc		
	jeu 19 déc	Côtes 2 x 10'	Bois
	sam 21 déc	EF 45' à 60'	
	dim 22 déc	Parcours cross ou SL 1h00/1h20	
S 6	mar 24 déc	Réveillon !!!	stade
	mer 25 déc		
	jeu 26 déc	2 séries 200/300/400/300/200	stade
	sam 28 déc	EF 45' à 60'	
	dim 29 déc	Parcours cross ou SL 1h00/1h20	
S 7	mar 31 déc	Réveillon !!!	stade
	mer 01 janv		
	jeu 02 janv	Fartlek sous forme de parcours	stade
	sam 04 janv	EF 1h	
	dim 05 janv	Parcours cross ou SL 1h10/1h20	

S 8	mar 07 janv	Ateliers diagonales /chaise /EF/escaliers	stade
	mer 08 janv		
	jeu 09 janv	2 séries 200/300/400/300/200 + 1x800 ; R=3'	stade
	sam 11 janv	EF 1h	
	dim 12 janv	Parcours cross ou SL 1h10/1h20 avec 10' all 10 ou 15' all semi	
S 9	mar 14 janv	Parcours 2 x 12min + 1 x 800m	stade
	mer 15 janv		
	jeu 16 janv	2 x 12 x 30/30 105% vma	stade
	sam 18 janv	EF 1h	
	dim 19 janv	Cross FFA ou 1h10 dont + 2 x 2000 all 10	
S 10	mar 21 janv	6 x 1000 all 10 ; r= 1'30"	stade
	mer 22 janv		
	jeu 23 janv	Côtes 2 x 10'	Bois
	sam 25 janv	EF 1h	
	dim 26 janv	Parcours cross ou SL 1h10/1h20 avec 10' all 10 ou 15' all semi	
S 11	mar 28 janv	3 x 2000 all semi ou 4 x 1500 all 10 ; r= 1'30"	stade
	mer 29 janv		
	jeu 30 janv	2 x 8 à 10 x 200m	stade
	sam 01 févr	EF 1h	
	dim 02 févr	Reco Bailleul	Bailleul
S 12	mar 04 févr	2 x 3000 all semi ; r=2'	Bois
	mer 05 févr		
	jeu 06 févr	EF 40' + 10 x 45/45	stade
	sam 08 févr	EF 1h	
	dim 09 févr	10KM RAVENSBERG	
S 13	mar 11 févr	Parcours 3 x 6min + gainage + pot	stade
	mer 12 févr		
	jeu 13 févr	2 x 6 à 7 x 300m	stade
	sam 15 févr	EF 1h	
	dim 16 févr	Cross FFA 1/2 finale ANZIN ou 45' + 2 x 2000 all semi + 1000 all 10	
S 14	mar 18 févr	EF 30' + (25' all semi ou 2 x 10' all 10 ; r=2')	bois
	mer 19 févr		
	jeu 20 févr	Pyramide 2' 4' 6' 6' 4' 2' ; r= 1' ; 1'30" ; 2'	stade
	sam 22 févr	EF 1h	
	dim 23 févr	45' EF + 2 x 3000 all semi + 10' EF ou 45' EF + 1 x 3000 all 10 + 10' EF	
S 15	mar 25 févr	3 x 2000 all semi ou 6 x 1000 all 10 ; r= 1'30"	stade
	mer 26 févr		
	jeu 27 févr	6 à 8 x 800m	stade
	sam 29 févr		
	dim 01 mars	45' EF + 2 x 2000 all semi + 10' EF ou 45' EF + 1 x 2000 all 10 + 10' EF	
	mar 03 mars	40' + 10' all semi ou 8' all 10	stade

S 16	mer 04 mars		
	jeu 05 mars	2x8 30/30 à 100% VMA	stade
	sam 07 mars		
	dim 08 mars	10 ou semi de Fleurbaix	
S 0	mar 10 mars	Fartlek léger + pot	stade
	mer 11 mars		
	jeu 12 mars	pyramide 2' 4' 6' 6' 4' 2' ; r= 1' ; 1'30" ; 2'	stade
	sam 14 mars	EF 1h	
	dim 15 mars	SL 1h10/1h20	