

S0 Récupération	lun. 9 mars 20		
	mar. 10 mars 20	Footing (ou fartlek) + pot	Stade
	mer. 11 mars 20		
	jeu. 12 mars 20	Pyramide : 2' 4' 6' 6' 4' 2' R 30" 1'30" 2'	Stade
	ven. 13 mars 20		
	sam. 14 mars 20		
	dim. 15 mars 20	EF 45'	
S1	lun. 16 mars 20		
	mar. 17 mars 20	VMA 100% : 7 (8 si VMA > 16) x (300/200) r 45"	Stade
	mer. 18 mars 20		
	jeu. 19 mars 20	Spe10 : 5 x 1200 R 1'30"	Stade
	ven. 20 mars 20		
	sam. 21 mars 20	EF 45'	
	dim. 22 mars 20	SL : 1H dont 2 km spe10	
S2	lun. 23 mars 20		
	mar. 24 mars 20	Séance de côtes	Bois Colysée
	mer. 25 mars 20		
	jeu. 26 mars 20	Spe10 : 800/1200/1600/1200/800 R 1'30"	Stade
	ven. 27 mars 20		
	sam. 28 mars 20	EF 45'	
	dim. 29 mars 20	Sortie dans les monts ou SL : 1H10 dont 3 km spe10 (chang. Heure)	
S3	lun. 30 mars 20		
	mar. 31 mars 20	VMA : 2X(200/300/400/400/300/200) r 100m / R : 3'	Stade
	mer. 1 avr. 20		
	jeu. 2 avr. 20	Spe10 : 2000/1000/3000 R 1'30"	Verlinghem (église)
	ven. 3 avr. 20		
	sam. 4 avr. 20	EF 45'	
	dim. 5 avr. 20	SL : 1H dont 2x1 km spe10 R 3'	
S4 Allégée	lun. 6 avr. 20		
	mar. 7 avr. 20	Spe10 : 3X1000 R 1'30"	Stade
	mer. 8 avr. 20		
	jeu. 9 avr. 20	2x8 30'30' à la sensation	Stade
	ven. 10 avr. 20		
	sam. 11 avr. 20	EF 45'	
	dim. 12 avr. 20		
S0 Récupération	lun. 13 avr. 20	Quand Lomme Court : ANNULE	
	mar. 14 avr. 20	Footing (ou fartlek) + pot	Stade (Parc)
	mer. 15 avr. 20		
	jeu. 16 avr. 20	EA : 1h10 dont 12' à 80% + 10' à 85% r=2'	Pérenchies (église)
	ven. 17 avr. 20		
	sam. 18 avr. 20	Repos	
	dim. 19 avr. 20	SL : 1H10 dont 2,5 km spe21	
S1	lun. 20 avr. 20		
	mar. 21 avr. 20	Séance de côtes	Stade (Parc)
	mer. 22 avr. 20		
	jeu. 23 avr. 20	Spé21 : 3 x 2 km R 2	Verlinghem (église)
	ven. 24 avr. 20		
	sam. 25 avr. 20	EF 45'	
	dim. 26 avr. 20	SL : 1H20 dont 2x2 km spe21 R 3'	
S2	lun. 27 avr. 20		
	mar. 28 avr. 20	Test semi Yasso 400m	Stade
	mer. 29 avr. 20		
	jeu. 30 avr. 20	Fartlek 2' 4' 6' 6' 4' 2' R 30" 1'30" 2'	Stade (Parc)
	ven. 1 mai 20		
	sam. 2 mai 20	EF 45'	
	dim. 3 mai 20	SL : 1H30 dont 2x2,5 km spe21 R 3'	
	lun. 4 mai 20		

S3	mar. 5 mai 20	VMA 100% : 2x 6 (7 si VMA \geq 16) 300 r 100m R 3'	Stade
	mer. 6 mai 20		Bois Colysée
	jeu. 7 mai 20	Spé21 : 2x15' R 2'	
	ven. 8 mai 20		
	sam. 9 mai 20	EF 45'	
	dim. 10 mai 20	SL : 1H30 à 1H40 dont 1 km spe10 + 4 km spe21 R 3'	
S4	lun. 11 mai 20		Stade
	mar. 12 mai 20	VMA : 2X(200/300/400/400/300/200) r 100m / R : 3'	
	mer. 13 mai 20		
	jeu. 14 mai 20	Spé21 : 4x1500' R 1'30"	
	ven. 15 mai 20		
	sam. 16 mai 20	EF 45'	
dim. 17 mai 20	Sortie dans les monts ou SL : 1H30 à 1H40 dont 4 km + 3 km spé 21 R 3	Verlinghem (église)	
S5 Allégée	lun. 18 mai 20		Base de Lompret
	mar. 19 mai 20	Fartlek court 30"/1'/1'30"/2'/2'1'30"/1'30"	
	mer. 20 mai 20		
	jeu. 21 mai 20	EA : 1h10 dont 12' à 80% + 10' à 85% R 2'	
	ven. 22 mai 20		
	sam. 23 mai 20	EF 45'	
dim. 24 mai 20	SL : 1H10 dont 3 km spe21	Stade (Parc)	
S6	lun. 25 mai 20		Stade
	mar. 26 mai 20	VMA 97% : 2 x 5 (6 si VMA \geq 16) 400 r 100m R 3'	
	mer. 27 mai 20		
	jeu. 28 mai 20	Spé21 : 20' + 10' R 2'	
	ven. 29 mai 20		
	sam. 30 mai 20	EF 45'	
dim. 31 mai 20	SL : 1H10 à 1H30 dont 2 x 2,5 km spe21 R 3'	Ennetières	
S7	lun. 1 juin 20		Stade
	mar. 2 juin 20	VMA 95% : 2 x 4 (5 si VMA \geq 16) 500 r 100m R 3'	
	mer. 3 juin 20		
	jeu. 4 juin 20	Spé21 : 3x12' R 2' (séance longue)	
	ven. 5 juin 20		
	sam. 6 juin 20	EF 45'	
dim. 7 juin 20	SL : 1H10 à 1H20 dont 1 km spé10 + 2 km spe21 R 3'	Bois Colysée	
S8	lun. 8 juin 20		Ennetières
	mar. 9 juin 20	Séance de côtes (Mont Pindo)	
	mer. 10 juin 20		
	jeu. 11 juin 20	Spé21 : 3x2000' R 2'	
	ven. 12 juin 20		
	sam. 13 juin 20	EF 45'	
dim. 14 juin 20	SL : 1H dont 2 km spe21	Base de Lompret	
S9 Allégée	lun. 15 juin 20		Stade
	mar. 16 juin 20	Spe21 : 3X1000 R 1'30"	
	mer. 17 juin 20		
	jeu. 18 juin 20	2x 8 30'30" à la sensation	
	ven. 19 juin 20		
	sam. 20 juin 20		
dim. 21 juin 20	Semi Phalempin	Stade	
S0 Récupération	lun. 22 juin 20		Stade
	mar. 23 juin 20	Footing + pot	
	mer. 24 juin 20		
	jeu. 25 juin 20	EF 50' avec 2 augmentation vitesse toutes les 10' après 20'	
	ven. 26 juin 20		
	sam. 27 juin 20	Repos	
dim. 28 juin 20	EF 45'	Base de Lompret	