

S 0	mar 19 févr	VMA 12 a 15 fois 1' à 100%	stade
	mer 20 févr		
	jeu 21 févr	10' allure 10km /12' allure Semi R=2'	stade
	sam 23 févr	EF 1h	
	dim 24 févr	SL 1h45 dont 20min spé 21 ou marathon	
S 1	mar 26 févr	2x 15 ' allure 21 + 1000m allure 10	Bois
	mer 27 févr		
	jeu 28 févr	VMA 6 séries de 200m/400m	stade
	sam 02 mars	EF 1h	
	dim 03 mars	SL 1h45 à 2h00 dont 30min spé 21 ou marathon	
S 2	mar 05 mars	6 x 1000m allure 21	stade
	mer 06 mars		
	jeu 07 mars	diagonale /escalier /endurance/chaise 4' par atelier	stade
	sam 09 mars	EF 1h	
	dim 10 mars	SL 1h45 dont 20min spé 21	
S 3	mar 12 mars	Ef 1h donc 15' a allure 21	Bois
	mer 13 mars		
	jeu 14 mars	2 séries de 10 fois 30"/30"	stade
	sam 16 mars	repos ou EF 1h00 pour marathoniens	
	dim 17 mars	semi de dunkerque	
S 4	mar 19 mars	Footing récup ou EA 2 x 10' allure spé + pot	stade
	mer 20 mars		
	jeu 21 mars	pyramide 1'2'3'4'3'2'1' 2 séries	parc de lomme
	sam 23 mars	EF 1h	
	dim 24 mars	SL 1h30 dont 10min spé 10	
S 5	mar 26 mars	VMA 8 x 500m	stade
	mer 27 mars		
	jeu 28 mars	4 à 5 x 1500m allure 10	Bois
	sam 30 mars	EF 1h	
	dim 31 mars	SL 1h30 dont 10min spé 10 ou 21 (changement d'heure)	
S 6	mar 02 avr	VMA 6x 200m + 4x400m + 5x300m	stade
	mer 03 avr		
	jeu 04 avr	3 x 2000m allure 10	église de Verlinghem
	sam 06 avr	EF 1h	
	dim 07 avr	SL 1h30 dont 10min spé 10	
S 7	mar 09 avr	parcours type cross + escalier + 2 x 3' allure10	stade
	mer 10 avr		
	jeu 11 avr	200m/500m/1000m /1500m /1000m/500m/200m allure 10	Stade
	sam 13 avr	EF 1h	
	dim 14 avr	SL 1h30 dont 10min spé 10	
S 8	mar 16 avr	cotes parc de Lomme	parc de lomme
	dim 17 mars		
	jeu 18 avr	VMA 2 séries de 10 fois 30"/30"	stade
	sam 20 avr	EF 1h	
	dim 21 avr		
S 9	lun 22 avr	10km quand lomme court	
	mar 23 avr	Footing récup ou EA 2 x 10' allure spé + pot	stade
	mer 24 avr		
	jeu 25 avr	pyramide 1'2'3'4'3'2'1' 2 séries trail	Base de loisirs
	sam 27 avr	EF 1h	
dim 28 avr	SL 1h30 dont 10min spé 10 ou 21		