

	mar 09 janv	VMA 300m à 100%	Stade
	mer 10 janv		
	jeu 11 janv	EF 45' + lignes droites	Stade
	sam 13 janv		
	dim 14 janv	<b>Championnats du Nord de cross à Gravelines</b>	
S 0	<b>Semaine régénération</b>		
	mar 16 janv	Fartlek 1'/2'/3'/2'/1' + com + galette	Stade
	mer 17 janv		
	jeu 18 janv	EA : 2x10' à 80% ; récup 2'	Bois
	sam 20 janv		
	dim 21 janv	EF 1h00 à 1h10	
S 1	<b>Début plan semi</b>		
	mar 23 janv	SPE : 4x1500 AS21 ; récup 2'	Stade
	mer 24 janv		
	jeu 25 janv	VMA 200m à 105%	Stade
	ven 26 janv	Assemblée Générale 18h45 salle Jean Jaurès (Mairie de Lomme)	
	sam 27 janv	EF 45'	
	dim 28 janv	<b>Reco Bailleul</b>	Bailleul
S 2			
	mar 30 janv	SPE : 3x2000 AS21 ; récup 2'	Bois
	mer 31 janv		
	jeu 01 févr	VMA 2x8 30/30 à 100% VMA	Stade
	sam 03 févr		
	dim 04 févr	<b>Championnats Régionaux de cross à Aubry 10Km Ravensberg</b>	
S 3	<b>Semaine allégée</b>		
	mar 06 févr	EF 1h00 + pot	Stade
	mer 07 févr		
	jeu 08 févr	Fartlek 10 x 1'/1'	Bois
	sam 10 févr	EF 45'	
	dim 11 févr	EF 1h30	
S 4			
	mar 13 févr	SPE : 2x15' AS21 ; récup 2'30	stade
	mer 14 févr		
	jeu 15 févr	VMA 200m à 105%	Stade
	sam 17 févr	EF 45' à 1h00	
	dim 18 févr	EF 1h30	
S 5			
	mar 20 févr	SPE : 3x3000 AS21 ; récup 2'30	Bois
	mer 21 févr		
	jeu 22 févr	Côtes (Pont de Lomme)	rdv stade
	sam 24 févr	EF 1h00	
	dim 25 févr	EF 1h30 à 1h40	
	mar 27 févr	EF 1h00	Bois

S 6	mer 28 févr		
	jeu 01 mars	5x1000 AS10 ; récup 2'	Stade
	sam 03 mars	EF 1h00	
	dim 04 mars	SPE : 2x4000 AS21 ; récup 2'30	
S 7	mar 06 mars	EF 1h dont 10' à 80%	Stade
	mer 07 mars		
	jeu 08 mars	VMA 200m/300m à 105/100%	Stade
	sam 10 mars	EF 45'	
	dim 11 mars	EF 1h10 dont 10' AS21 après 50'	
S 8	mar 13 mars	EF 45'	Stade
	mer 14 mars		
	jeu 15 mars	VMA 2x8 30/30 à 100% VMA	Stade
	sam 17 mars		
	dim 18 mars	<b>Semi-marathon Dunkerque</b>	
	<b>Semaine régénération</b>		
	mar 20 mars	EF 45' + Pot	Stade
	mer 21 mars		
	jeu 22 mars	EF 1h00	Bois
	sam 24 mars		
	dim 25 mars	EF 1h00	