

GROUPE 1

1	12-nov		footing centre ville	
	14-nov	20'	4 * 1000m récup' 2'	10'
	17-nov	30'	2*10'	15'
2	19-nov	20'	côte cathédrale	10'
	21-nov	20'	Parcours cross Stade	10'
	24-nov	30'	Fartleck (30')	15'
3	26-nov	20'	10*300 récup 30' + 1000	10'
	28-nov	20'	3*grand tour stade récup 2' + 3*200	10'
	01-déc	30'	4*6'	10'
4	03-déc	20'	10*400 récup 45'	10'
	05-déc	30'	1000/2000/2000/1000 récup 2'	10'
	08-déc	30'	3*10*(30"*30")	10'
5	10-déc		côte 20'	
	12-déc	20'	4*1000m récup 2'	10'
	15-déc	30'	Fartleck 20'	15'
6	17-déc	20'	2*10*200 (r=30"; R=2')	10'
	19-déc	20'	5 parcours stade 1000m récup' 2'	10'
	22-déc	30'	2*10'	15'
7	24-déc	20'	côte 20'	10'
	26-déc	20'	3*2000m récup 2'	10'
	29-déc	30'	2*12'	10'
8	31-déc	20'	3*(200/300/400/300/200) récup 30' + 1000	10'
	02-janv	30'	1000/2000/2000/1000 récup 2'	10'
	05-janv	30'	3*10*(30"*30")	10'
9	07-janv	20'	4*1000m récup 2'	10'
	09-janv	30'	10 lignes droites	10'
	12-janv		départementaux	