

Trail Saumur 35km

	Echauf.		Récup'	
26-janv	Semaine 1	25'	Côte cathedrale 30'	10'
			Footing 1h	
	30'	2*(1,7km + 5*200)	10'	
			Footing 45'	
	45'	2*10' allure semi	15'	
02-févr	Semaine 2	25'	10*400 (récup 1') + 1000	10'
			Footing 1h	
	30'	3000/2000/2000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'	
			Footing 45'	
	45'	4*6' allure semi	10'	
09-févr	Semaine 3	25'	côte 20'	10'
			Footing 1h15	
	30'	3*3000 (récup 1'30) + 3 * 200	10'	
			Footing 45'	
		sortie 2h15 avec 15*30"/30"		
16-févr	Semaine 4	30'	4000/3000 (récup 1'30") + 3*200	10'
			Footing 1h	
	25'	7*400 (récup 1') + 1000	10'	
			Footing 45'	
		sortie 2h30 avec côte		
23-févr	Semaine 5	25'	10*200 (récup 35") + 1000	15'
			Footing 1h15	
	30'	2000/1000/2000 (récup 1'30)	10'	
			sortie 2h h15 avec 20*30"-30"	
01-mars	Semaine 7	30'	4*1000 (récup 2')	10'
		20'	10 lignes droites	10'
			footing 1h30	
08-mars	Semaine 8	30'	4*1000 (récup 2')	10'
		20'	10 lignes droites	10'
			Trail Saumur 35km	