

Préparation CROSS		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent
Lundi	3-nov.-25				5
Mardi	4-nov.-25	VMA	5 x 800	1'30"	
Mercredi	5-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	6-nov.-25	Seuil	600 - 1200 - 2000 - 1200 - 600	1'30" - 2'	
Vendredi	7-nov.-25				
Samedi	8-nov.-25	VMA Nature	30"-45"-1'-1'15"-1'30"-1'30"-1'15"-1'-45"-30"	Moitié du temps d'effort	
Dimanche	9-nov.-25	Footing	12 à 15km		
Lundi	10-nov.-25				5
Mardi	11-nov.-25	VMA	4 x 1000	1'30"	
Mercredi	12-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	13-nov.-25	Seuil	600 - 1200 - 2400 - 1200 - 600	1'30" - 2'	
Vendredi	14-nov.-25				
Samedi	15-nov.-25	VMA Nature	30"-45"-1'-1'30"-2'-2'-1'30"-1'-45"-30"	Moitié du temps d'effort	
Dimanche	16-nov.-25	Footing	15km		
Lundi	17-nov.-25				5
Mardi	18-nov.-25	VMA	600 - 800 - 1000 - 1000 - 800 - 600	1'10" - 1'20" - 1'30"	
Mercredi	19-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	20-nov.-25	Seuil	3 x 2000	2'	
Vendredi	21-nov.-25				
Samedi	22-nov.-25	Seuil	500 - 1000 - 3000 - 3000 - 1000 - 500	1'30" - 2' - 3'	
Dimanche	23-nov.-25	Footing	15km		
Lundi	24-nov.-25				4 et 1 compet
Mardi	25-nov.-25	Seuil	6 x 1000	2'30"	
Mercredi	26-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	27-nov.-25	VMA	8 x 200	35"	
Vendredi	28-nov.-25				
Samedi	29-nov.-25	Footing	25'		
Dimanche	30-nov.-25	COMPETITION	Cross de la Roche sur yon		
Lundi	1-déc.-25				2
Mardi	2-déc.-25	VMA	10 à 14 x 30"	30"	
Mercredi	3-déc.-25	Footing	35'		

Préparation CROSS		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent
Lundi	3-nov.-25				5
Mardi	4-nov.-25	VMA	5 x 800	1'30"	
Mercredi	5-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	6-nov.-25	Seuil	600 - 1200 - 2000 - 1200 - 600	1'30" - 2'	
Vendredi	7-nov.-25				
Samedi	8-nov.-25	VMA Nature	30"-45"-1'-1'15"-1'30"-1'30"-1'15"-1'-45"-30"	Moitié du temps d'effort	
Dimanche	9-nov.-25	Footing	12 à 15km		
Lundi	10-nov.-25				5
Mardi	11-nov.-25	VMA	4 x 1000	1'30"	
Mercredi	12-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	13-nov.-25	Seuil	600 - 1200 - 2400 - 1200 - 600	1'30" - 2'	
Vendredi	14-nov.-25				
Samedi	15-nov.-25	VMA Nature	30"-45"-1'-1'30"-2'-2'-1'30"-1'-45"-30"	Moitié du temps d'effort	
Dimanche	16-nov.-25	Footing	15km		
Lundi	17-nov.-25				5
Mardi	18-nov.-25	VMA	600 - 800 - 1000 - 1000 - 800 - 600	1'10" - 1'20" - 1'30"	
Mercredi	19-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	20-nov.-25	Seuil	3 x 2000	2'	
Vendredi	21-nov.-25				
Samedi	22-nov.-25	Seuil	500 - 1000 - 3000 - 3000 - 1000 - 500	1'30" - 2' - 3'	
Dimanche	23-nov.-25	Footing	15km		
Lundi	24-nov.-25				5
Mardi	25-nov.-25	Seuil	6 x 1000	2'30"	
Mercredi	26-nov.-25	Footing	45'		
Jeudi	27-nov.-25	VMA	12 x 400	1'	
Vendredi	28-nov.-25				
Samedi	29-nov.-25	Côtes	6 x 1'15"	Descente footing léger	
Dimanche	30-nov.-25	Footing	12km		
Lundi	1-déc.-25				4 et 1 compet
Mardi	2-déc.-25	Seuil	3 x 2000	2'	
Mercredi	3-déc.-25	Footing	45'		
Jeudi	4-déc.-25	VMA	8 x 200	35"	
Vendredi	5-déc.-25				
Samedi	6-déc.-25	Footing	25'		
Dimanche	7-déc.-25	COMPETITION	Cross de la Chapelle sur Erdre		