

Préparation CROSS		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent
Lundi	8-déc.-25				6
Mardi	9-déc.-25	Seuil	3 x 1600	2'	
Mercredi	10-déc.-25	Footing	45'		
Jeudi	11-déc.-25	VMA	12 x 400	1'	
Vendredi	12-déc.-25	Footing	35'		
Samedi	13-déc.-25	Spé cross	2' - 3' - 5' - 3' - 2'	1' - 1'30"	
Dimanche	14-déc.-25	Footing	12km		6
Lundi	15-déc.-25				
Mardi	16-déc.-25	VMA	12 x 300	50"	
Mercredi	17-déc.-25	Footing	45'		
Jeudi	18-déc.-25	Seuil	800 - 1200 - 1600 - 1200 - 800	1'30" - 1'45" - 2'	
Vendredi	19-déc.-25	Footing	35'		
Samedi	20-déc.-25	Spé cross	3 x 5'		5
Dimanche	21-déc.-25	Footing	15km		
Lundi	22-déc.-25				
Mardi	23-déc.-25	VMA	7 x 600	1'15"	
Mercredi	24-déc.-25	Footing	45'		
Jeudi	25-déc.-25				
Vendredi	26-déc.-25	Footing	35'		5
Samedi	27-déc.-25	Spé cross	3 x 6'	2'	
Dimanche	28-déc.-25	Footing	1h		
Lundi	29-déc.-25				
Mardi	30-déc.-25	VMA	14 x 200	35"	
Mercredi	31-déc.-25	Footing	45'		
Jeudi	1-janv.-26				4 et 1 compet
Vendredi	2-janv.-26	Footing	35'		
Samedi	3-janv.-26	Spé cross	2' - 4' - 6' - 4' - 2'	1'30" - 1'30" - 2'	
Dimanche	4-janv.-26	Footing	1h		
Lundi	5-janv.-26				
Mardi	6-janv.-26	Seuil	5 x 1000	1'30"	
Mercredi	7-janv.-26	Footing	45'		6
Jeudi	8-janv.-26	VMA	10 x 200	35"	
Vendredi	9-janv.-26				
Samedi	10-janv.-26	Footing	25' + Educ + 5 x 100m		
Dimanche	11-janv.-26	COMPETITION	Départementaux de Cross		
Lundi	12-janv.-26	Footing	35'		6
Mardi	13-janv.-26	VMA	10 x 300	1'	
Mercredi	14-janv.-26				
Jeudi	15-janv.-26	Seuil	4 x 1600	2'	
Vendredi	16-janv.-26	Footing	45'		
Samedi	17-janv.-26	Spé cross	3' - 5' - 8' - 5' - 3'	1'30" - 2'	
Dimanche	18-janv.-26	Footing	1h		6
Lundi	19-janv.-26				
Mardi	20-janv.-26	Seuil	3 x 2000	2'	
Mercredi	21-janv.-26	Footing	45'		
Jeudi	22-janv.-26	VMA	12 x 300	50"	
Vendredi	23-janv.-26	Footing	35'		
Samedi	24-janv.-26	Spé cross	3 x 8'	2'	4 et 1 compet
Dimanche	25-janv.-26	Footing	1h		
Lundi	26-janv.-26				
Mardi	27-janv.-26	Seuil	5 x 1000	1'30" ou 2'	
Mercredi	28-janv.-26	Footing	45'		
Jeudi	29-janv.-26	VMA	10 x 200	35"	
Vendredi	30-janv.-26				4 et 1 compet
Samedi	31-janv.-26	Footing	25' + Educ + 5 x 100m		
Dimanche	1-févr.-26	COMPETITION	Régionaux de Cross		