

	Lieu	Objectif Trail du Patois (12 ou 29km)
<b>Sem 1</b>		
mardi 14 mars	STADE	VMA : 2x8x200m à 105%
jeudi 16 mars	BOIS	Côtes 2x8 accélérations r=2'30
sam 18 mars		EF : 1h00
dim 19 mars	Mont Rouge	Sortie longue 1h20 Parcours vallonné

Option Quand Lomme Court (10km)
VMA : 2x8x200m à 105%
Côtes 2x8 accélérations r=2'30
EF : 1h00
Sortie longue 1h10 Parcours vallonné

A	F

<b>Sem 2</b>		
mardi 21 mars	STADE	EF + Renforcement 20' Abdos/Gainage
jeudi 23 mars	STADE	AS10 : 6x1000m r=1'30
sam 25 mars		EF : 1h00
dim 26 mars	Chgt d'heure	Sortie longue de 1h20 à 1h30 Parcours vallonné

EF + Renforcement 20' Abdos/Gainage
AS10 : 6x1000m r=1'30
EF : 1h00
Sortie longue de 1h20 Parcours vallonné

O	I
A	I

<b>Sem 3</b>		
mardi 28 mars	STADE	EA : 1h10 dont 15' à 80% + 10' à 85% r=2'
jeudi 30 mars	BOIS	Fartlek 6x3'
sam 1 avril		EF : 1h00
dim 2 avril		Sortie longue de 1h10 à 1h30 Parcours vallonné

EA : 1h10 dont 15' à 80% + 10' à 85% r=2'
Fartlek 6x3'
EF : 1h00
Sortie longue de 1h10 Parcours vallonné

A	M
J	F

<b>Sem 4</b>		
mardi 4 avril	STADE	Myocross Max : 8x30s vite + 30s chaises
jeudi 6 avril	Base de Lompret	AS10 : 1km+2km+3km r=1'30, 2'
sam 8 avril		EF : 1h00
dim 9 avril	Oignies	Sortie longue de 1h10 à 1h40 sur les Terrils

Myocross Max : 8x30s vite + 30s chaises
AS10 : 1km+2km+3km r=1'30, 2'
EF : 1h00
Sortie longue de 1h10 sur les Terrils

M	O
I	A

<b>Sem 5</b>		
mardi 11 avril	STADE	Séance de côtes + foulées tractées + escaliers
jeudi 13 avril	STADE	VMA : 30/30s à 100%
sam 15 avril		EF : 45'
dim 16 avril		REPOS

EF : 1h00
VMA : 30/30s à 100%
EF : 45'
REPOS

J	O
M	A

<b>Sem 6</b>		
lundi 17 avril		
mardi 18 avril	STADE	EF : 45' + POT
jeudi 20 avril	STADE	Myocross Max : 10x30s vite + 30s chaises
sam 22 avril		EF : 45'
dim 23 avril		Sortie Longue de 1h30 à 1h50 Parcours vallonné

Compétition : Quand Lomme court 10km
EF : 45' + POT
Fartlek léger
EF : 45'
EF : 1h10

J	I
F	A

<b>Sem 7</b>		
mardi 25 avril	STADE + PARC	EA : 10', 8', 6' à 85% r=2'
jeudi 27 avril	Mont Pindo	Côtes 2x5' en triangle r=3'
sam 29 avril		EF : 1h00
dim 30 avril		Sortie longue 1h35 à 2h00 Parcours vallonné

Option Jogging des Fraises Verlinghem (10km)
EA : 10', 8', 6' à 85% r=2'
Côtes 2x5 en triangle r=3'
EF : 1h00
EF : 1h10 Parcours vallonné

F	O
A	O

<b>Sem 8</b>		
mardi 2 mai	STADE + PARC	EA : 2x15' à 80% r=2'
jeudi 4 mai	Base de Lompret	Fartlek Terrain vallonné : 3', 4', 5', 4', 3' r=1' et 2' après le 5'
sam 6 mai		Sortie longue 1h20 Parcours vallonné
dim 7 mai		INTERCLUB

EA : 2x15' à 80% r=2'
Fartlek Terrain vallonné : 3', 4', 5', 4', 3' r=1' et 2' après le 5'
Sortie longue 1h20 Parcours vallonné
INTERCLUB

J	I
M	F

<b>Sem 9</b>		
mardi 9 mai	STADE	VMA : 30/30s à 100%
jeudi 11 mai	BOIS	EF : 45'
sam 13 mai		
dim 14 mai		Compétition : Trail du Patois : 12km ou 29km

VMA : 30/30s à 100%
EF : 45'
EF : 1h00

A	I
M	F

<b>Sem 10</b>		
mardi 16 mai	STADE	EF : 45' + POT
jeudi 18 mai	BOIS	EF : 1h00
sam 20 mai		AS10: 1h00 avec 5 à 6x1000m
dim 21 mai		INTERCLUB

EF : 45' + POT
EF : 1h00
AS10: 1h00 avec 5 à 6x1000m
INTERCLUB

O	I
J	A

Sem 11		
mardi 23 mai	BOIS	EF : 1h00
mercredi 24 mai		Meeting de Lomme : en soirée
jeudi 25 mai	Base de Lompret	AS10 : 3x2000m r=2'
sam 27 mai		EF : 45'
dim 28 mai		Sortie longue 1h20 avec 2x10' à 80% r=2'

EF : 1h00
Meeting de Lomme : en soirée
AS10 : 3x2000m r=2'
EF : 45'
Sortie longue 1h20 avec 2x10' à 80% r=2'

I	F
M	F

Sem 12		
mardi 30 mai	STADE	EF : 45' + Gainage
jeudi 1 juin	STADE	VMA : 2x8x200m à 100%
sam 3 juin		EF : 45'
dim 4 juin		REPOS

EF : 45' + Gainage
VMA : 2x8x200m à 100%
EF : 45'
REPOS

M	I
F	A

Sem 13		
lundi 5 juin		Compétition : 10 km de Verlinghem
mardi 6 juin	STADE	EF : 45' + POT
jeudi 8 juin	Base de Lompret	EF : 45'
dim 11 juin		EF : 1h10

Compétition : 10 km de Verlinghem
EF : 45' + POT
EF : 45'
EF : 1h10

O	M
I	J