**1 - Foulée De L'Alauzène - Dimanche 09 février - BROUZET LES ALES - 8 et 13 KM route et terre**

**Semaine du 10 au 16 février (allégée)**

Lundi : Repos

Mardi : Reconnaissance trail Amazones

Mercredi : Footing en nature de 1h

Jeudi : Footing de 20’' + 2 x5x1min en cotes avec r=descente et R= 3 + 10' de récup

Samedi : Footing

Dimanche : Trail 1h15 vallonné

**Semaine du 17 au 23 février**

Lundi : Footing 1h

Mardi : Footing de 20’ + Fartleck 25’ ( 1 tour moyen avec escaliers 500m+ 1 tour vite avec escaliers 500m ) x 5 + 10' de récup ou reconnaissance Trail Amazones

Mercredi : Footing de 45' à 1h

Jeudi : Footing de 20’ + 12x30svite-30s lent + 10’ récup

Samedi : Footing de 20’ + 4x30s soutenu +30s lent +5’ récup

**2 - Trail Des Amazones • dimanche 23février SAINT JEAN DU PIN - 10 et19 KM Trail**

**Semaine du 24 février au 01 mars**

Lundi : Repos

Mardi : Footing 1h

Mercredi : Footing en nature de 1h

Jeudi : Seuil 8'+6’+4’ allure soutenue avec R=2' + 10’ cool

Samedi : Footing de 45'

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 02 au 08 mars**

Lundi : Footing 1h

Mardi : Footing de 20’+ VMA 2 x 4 x 500m avec r=1'10 et R=3'

Mercredi : Footing de 45' à 1h

Jeudi : Seuil 8'+6’+4’ allure soutenue avec R=2' + 10’ cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 09 au 15 mars**

Lundi : Footing 40’

Mardi : Footing de 20’ + VMA 8 x 600 R=2' trotté + 10’ cool

Mercredi : Footing de 45' à 1h

Jeudi : Footing de 20’ + 2 x 10’ soutenue avec R=2' + 10’ cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 16 au 22 mars**

Lundi : Footing 1h

Mardi : 20’ footing + 10 x1’ en côte (pente douce) récup descente + 10’ souple

Mercredi : Footing de 45' à 1h

Jeudi : Footing de 20’' + 10x30svite-30s lent + 10’ récup

**3 - La Ronde Des Deux Saints • samedi 21mars - St Martin de Valgualgues /les Rosiers - 5 ET 10KM route**

**Semaine du 23 au 29 mars**

Lundi : Repos

Mardi : 1h footing

Mercredi : Footing de 45'

Jeudi : Footing de 20’+ 6 à 8 x 500 r : 1’20 trotté + 10’cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 30 mars au 05 avril**

Lundi : Footing 45’

Mardi : 20’ footing + 8 à 10 x1’ en côte (pente douce) récup descente + 10’ souple

Mercredi : Footing de 45'

Jeudi : Footing de 20’+ 2x10’ soutenu (endurance active) R : 3’ + 10’cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 06 au 12 avril**

Lundi : Footing 45’

Mardi : 20’ footing + 4 à 5 x 1000mr : 2’ trotté +10’ cool

Mercredi : Footing de 45'

Jeudi : Footing de 20’+ 3 x 7’ soutenu (endurance active) + 10’cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

Dimanche : Footing 1h15

**Semaine du 13 au 19 avril**

Lundi : Footing 45’

Mardi : 20’ footing + 2 x 8 mn (30 s allure rapide + 30s lent)+10’ cool

Mercredi : Footing de 45'

Jeudi : Footing de 20’+ (5x 200 r :30s) x2 R : 3’ + 10’cool

Samedi : Footing de 45' à 1h

**4 - La Garonnaise Dimanche 19 avril GARONS - 5 et 10 km route**