

semaine	jour	date	Programme du 05 mars au 02 mai 2024
10	mardi	05/03/24	endurance
10	jeudi	07/03/24	fractionné côte 2 x 4 récup en descente
11	mardi	12/03/24	2 séries 6 x 200m récup 100m
11	jeudi	14/03/24	fractionné côte 2 x 5 récup en descente
12	dimanche	17/03/24	trail des chamois
12	mardi	19/03/24	endurance
12	jeudi	21/03/24	fartleck
13	mardi	26/03/24	fractionné coté 3 x 4
13	jeudi	28/03/24	Pyramide 1'30 -2' -2'30 - 3-2'30 - 2' 1'30 récup 50 %
14	mardi	02/04/24	st denis
14	jeudi	04/04/24	binôme relais
15	dimanche	07/04/24	enduro trail nantua
15	mardi	09/04/24	3 séries 5x 30 /15
15	jeudi	11/04/24	8 x 30 s en côte
16	mardi	16/04/24	4 x 800m recup 2 m
16	jeudi	18/04/24	Endurance poliat
17	mardi	23/04/24	2x 4 montées libellule tour d école
17	jeudi	25/04/24	fartleck
18	mardi	30/04/24	2 x 5 montées
18	jeudi	02/05/24	Montrevel tour des lacs