

**Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 6 mai au 6 juillet 2025)**

Semaine	Jour	Date	Programme	Lieu
19	Mardi	06/05/25	Endurance – Fartlek	
19	Jeudi	08/05/25	<b>FERIE</b>	
19	Week-end	11/05/25		
20	Mardi	13/05/25	20mn de footing – Fractionné en côte, 2 x 5 montées, récup dans la descente – 10 mn lentes	
20	Jeudi	15/05/25	Reconnaissance du parcours du marathon relais	
20	Week-end	17/05/25	La Villemontoise 10 km - <b>Challenge VM</b>	<b>Villemotier</b>
21	Mardi	20/05/25	Mont July – Relais télé de Ceyzériat (par la route depuis Jasseron)	RDV Jasseron, parking de la mairie
21	Jeudi	22/05/25	Endurance – Fartlek	
21	Week-end	24/05/25		
22	Mardi	27/05/25	Sortie nature – Tours des lacs à Montrevel	RDV Parking de la Base de loisirs
22	Jeudi	29/05/25	<b>FERIE</b>	
22	Week-end	31/05/25	Pour information	Corrida de Saint Martin de Châtel
23	Mardi	03/06/25	Endurance – Fartlek	
23	Jeudi	05/06/25	20mn de footing – Fractionné en duo – 10 mn lentes	
23	Week-end	07/06/25	Venez encourager l'équipe VM sur <b>l'Ain en courant</b>	Tracé des étapes sur le site du Grand Fond Bressan
24	Mardi	10/06/25	Sortie nature à Saint Denis les Bourg	RDV Parking du cimetière
24	Jeudi	12/06/25	Pas d'entraînement – Installation du Marathon Relais	
24	Week-end	14/06/25	<b>Marathon Relais</b>	<b>Viriat</b>
25	Mardi	17/06/25	Endurance – Fartlek	
25	Jeudi	19/06/25	20mn de footing – Fractionné en côte, 1 x 8 montées, récup dans la descente – 10 mn lentes	
25	Week-end	22/06/25	1 <sup>er</sup> trail de Torcieu 14 km – <b>Challenge VM</b>	<b>Torcieu</b>
26	Mardi	24/06/25	20 mn de footing – Relais en binôme	
26	Jeudi	26/06/25	20 mn de footing – Fartlek Bouvent/Seillon + <b>pique-nique</b>	RDV Parking de Bouvent
26	Week-end	28/06/25	Pour information	12 h de Ceyzériat
27	Mardi	01/07/25	20mn de footing – VMA courte 2 séries 5 x 45s/45s - Récup 1mn entre les séries – 10 mn lentes	
27	Jeudi	03/07/25	Pétanque ou course	
27	Vendredi	04/07/25	Pour information	Corrida du Grand Fond Bressan
27	Week-end	06/07/25	Cross de la Biche 12 ou 26 km <b>Challenge VM (Journée Intersections)</b>	<b>Giron</b>