

		MARDI	JEUDI	DIMANCHE
Du 6/10/2025 Au 12/10/2025	41	10x 400 r' = TEMPS D'EFFORT -15" OBJECTIF REGULIER ET PROCHE DE LA RUPTURE POINTES POSSIBLES	8' @SPE21 R'1' 3x 1200 @SPE10 r'1'15 R'2'30 8' @SPE21	CASSE PATTE LIMOURS
Du 13/10/2025 Au 19/10/2025	42	10X 500 @SPE10 R'1'	3 OU 4X2000 @SPE10 R'1'30 4X SI MONTEREAU /MARSEILLE CASSIS (@SPE21)	
Du 20/10/2025 Au 26/10/2025	43	6x 800 @SPE10 R'1'30	6X300 @SPE10 R'100	10KIL MONTEREAU / MARSEILLE CASSIS ou TEST SKIL ALLURE 10 SUR L'ANNEAU
Du 27/10/2025 Au 2/11/2025	44	SEANCE TAMPON RECUP 6X 4' SPE21 R'1' OU 3x (400/400/200) r'100 PUIS R'2 @95% et110% PUIS 4x200 r'1' @115-120%	SEANCE DE COTES 8X 1'30 SOUTENUE RECUP DESCENTE R'5' FOOTING 8X 20" SPRINT RECUP' 1'	RANDO VTT SAVIGNY
Du 3/11/2025 Au 9/11/2025	45	5X 300 @100% R'100M R'2'30 3X 1000 @SPE10 R'1' R'2'30 4X 200 @100% D'1'	2'/3'/4'/5'/4'/3'/2' R'1'15 @SPE10	CROSS DE MENNECY OU SORTIE BIKE AND RUN DANS LE WEEKEND
Du 10/11/2025 Au 16/11/2025	46	5x400 R'1' @100% R'2'30 2000 @SPE10 R'2'30 5x 200 @105% D'1'10	1200/1000/800/600/400 R'1' @SPE10 4x200 r'1' @110-115%	SORTIE BIKE AND RUN DANS LE WEEKEND
Du 17/11/2025 Au 23/11/2025	47	6X 1'30/1'30 @105%	1800 /1600/1400/1200 @SPE10 R'1'30"	BIKE AND RUN PALAISEAU
Du 24/11/2025 Au 30/11/2025	48	10X 500 @SPE10 R'1'	3 OU 4X2000 @SPE10 R'1'30 3X SUR LE PARCOURS CROSS 4X SI TOUR EIFFEL	CROSS DE LISSES
Du 1/12/2025 Au 7/12/2025	49	6x 800 @SPE10 R'1'30	6X300 @SPE10 R'100 OU 2X 12' SUR LE PC R'1'	10KIL TOUR EIFFEL OU BIKE AND RUN DE SENART OU CROSS DE MASSY
Du 8/12/2025 Au 14/12/2025	50	FARTLECK KENYAN 3X 10' R'2'30 (400)	2'/4'/6'/4'/2' SUR LE PC R'1' @COURSE 30 PREMIERES ET DERNIERES SEC APPUYEES - EN POINTES	BIKE AND RUN DE MILLY OU SANNOIS
Du 15/12/2025 Au 21/12/2025	51	TEST 3' / 9' R'30'	3X 6' R'1' SUR LE PC @COURSE EN POINTES AVEC PREMIER ET DERNIERE MINUTE APPUYEE	CROSS DE LIMOURS