



Semaine	Jour	#	Plan d'entraînement
1	29/01/2019 (mardi)	1	60' E2
	30/01/2019 (mercredi)	2	45' E2
	02/02/2019 (samedi)	3	75' E2 dont 10' endurance active
	03/02/2019 (dimanche)	4	75' E2
2	05/02/2019 (mardi)	5	60' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	06/02/2019 (mercredi)	6	VMA : 2 x 7 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
	09/02/2019 (samedi)	7	75' E2 dont 15' endurance active
	10/02/2019 (dimanche)	8	75' E2
3	12/02/2019 (mardi)	9	60' E2 + éducatifs
	13/02/2019 (mercredi)	10	45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
	16/02/2019 (samedi)	11	75' E2 dont 15' endurance active
	17/02/2019 (dimanche)	12	La Printanière - Erpent - 15 km - E2
4	19/02/2019 (mardi)	13	60' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	20/02/2019 (mercredi)	14	Pyramide à 3 allures : 1'-2'-3'-2'-1' 10' E2 + étirements
	23/02/2019 (samedi)	15	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 8 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
	24/02/2019 (dimanche)	16	Trail des Tiges et Chavées - Andenne - 15km - E2
5	26/02/2019 (mardi)	17	60' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	27/02/2019 (mercredi)	18	Pyramide à 3 allures : 1'-2'-3'-2'-1'-1' 10' E2 + étirements
	02/03/2019 (samedi)	19	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 9 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
	03/03/2019 (dimanche)	20	120' E2
6	05/03/2019 (mardi)	21	60' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	06/03/2019 (mercredi)	22	Pyramide à 3 allures : 1'-1'-2'-3'-2'-1'-1' 10' E2 + étirements
	09/03/2019 (samedi)	23	30' E2 + éducatifs VMA : 2 x 10 x 30"/30", R=2' 10' E2 + étirements
	10/03/2019 (dimanche)	24	120' E2
7	12/03/2019 (mardi)	25	60' E2 + éducatifs
	13/03/2019 (mercredi)	26	45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
	16/03/2019 (samedi)	27	75' E2 dont 3 x 5' endurance active (R=2' en continu)
	17/03/2019 (dimanche)	28	90' E2
8	19/03/2019 (mardi)	29	75' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	20/03/2019 (mercredi)	30	Seuil : 3 x 12', R=2' 10' E2 + étirements
	23/03/2019 (samedi)	31	Jogging du Pisselet - Vieusart - 12,6 km - Le plus vite possible
	24/03/2019 (dimanche)	32	120' E2
9	26/03/2019 (mardi)	33	75' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	27/03/2019 (mercredi)	34	Seuil : 3 x 15', R=2' 10' E2 + étirements
	30/03/2019 (samedi)	35	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 6', R=2' 10' E2 + étirements
	31/03/2019 (dimanche)	36	Offrez moi la Lune - Eghezée - 21,6 km - E2
10	02/04/2019 (mardi)	37	75' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	03/04/2019 (mercredi)	38	Seuil : 3 x 18', R=2' 10' E2 + étirements
	06/04/2019 (samedi)	39	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 8', R=2' 10' E2 + étirements
	07/04/2019 (dimanche)	40	Semi-marathon (allure marathon)
11	09/04/2019 (mardi)	41	45' E2 + éducatifs
	10/04/2019 (mercredi)	42	45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
	13/04/2019 (samedi)	43	30' E2 + éducatifs Endurance active : 4 x 10', R=2' 10' E2 + étirements
	14/04/2019 (dimanche)	44	90' E2
12	16/04/2019 (mardi)	45	75' E2 + éducatifs 40' E2 + éducatifs
	17/04/2019 (mercredi)	46	Allure marathon : 3 x 12', R=2' 10' E2 + étirements
	20/04/2019 (samedi)	47	75' E2 dont 30 dernières minutes allure marathon
	21/04/2019 (dimanche)	48	Trail des Carrières - Gesves - 21 km - E2
13	23/04/2019 (mardi)	49	75' E2 + éducatifs 40' E2 + éducatifs
	24/04/2019 (mercredi)	49	Allure marathon : 3 x 15', R=2' 10' E2 + étirements
	27/04/2019 (samedi)	49	75' E2 dont 45 dernières minutes allure marathon
	28/04/2019 (dimanche)	50	Jogging et Trail des Sorcières - Loncée - 16 km - E2
14	30/04/2019 (mardi)	51	60' E2 + éducatifs 30' E2 + éducatifs
	01/05/2019 (mercredi)	52	Rappel VMA : 1 x 8 x 30"/30" 10' E2 + étirements
	04/05/2019 (samedi)	53	ITH Run - Gembloux - E2
	05/05/2019 (dimanche)	54	90' E2
15	07/05/2019 (mardi)	55	45' E2 + éducatifs
	08/05/2019 (mercredi)	56	Pour Amsterdam : repos Pour les autres : 45' E2 + 6 déboulés en fin de séance
	11/05/2019 (samedi)	57	20' E2 + 6 déboulés en fin de séance
	12/05/2019 (dimanche)	58	NAMUR INTERNATIONAL MARATHON