

Jours	Dates	Types d'entrainements	
mardi	03-janv.	20' footing cool 10 côtes 20' footing cool 5 x 1'30 vite 1'30 récup	
jeudi	05-janv.	1 h footing cool	
samedi	07-janv.	copsnight	
Dimanche	08-janv.	départementale co ou 70km vélo de route avec des côtes	
mardi	10-janv.	1h30 footing avec simulation CO	
jeudi	12-janv.	20' footing cool 5 côtes 20' footing cool 8 x 1' vite 1' récup	
Dimanche	15-janv.	Reconnaissance CO secteur 1 nocto 2012 (3h de course)	
mardi	17-janv.	20' footing cool 2 x 8 côtes 5' footing cool entre les deux 10' footing cool	
jeudi	19-janv.	1h30 footing avec simulation CO	
Dimanche	22-janv.	départementale co ou sortie 80km vélo route	
mardi	24-janv.	1h30 footing reconnaissance nocto12 verrières	
jeudi	26-janv.	20' footing 10 x 1' vite 1' lent 30' footing avec 2 côtes	
Dimanche	29-janv.	co vtt'o ou raid blanc ou sortie 80km vélo route	
mardi	31-janv.	1h30 footing dont 3 x 5' vite 5' lent	
jeudi	02-févr.	1h footing cool	
samedi	04-févr.	co de nuit go78 ou week end ski dsa	
Dimanche	05-févr.	départementale co ou week end ski dsa	
mardi	07-févr.	1h30 footing dont 6 x 3' vite 3' lent	
jeudi	09-févr.	1h30 footing avec simulation CO	
samedi	11-févr.	co esprit raid ou vtt'o	
Dimanche	12-févr.	run and bike ansa ou 3h vtt dont une heure simulation carte vtt'o verrières	
mardi	14-févr.	20' footing puis 30" - 1' - 1'30 - 2' - 2'30 puis inverse avec 30" de récup entre chaque	
jeudi	16-févr.	1h30 de footing dont 30' de parcours "montagne"	
Dimanche	19-févr.	VTT sortie de 3h	vacances
mardi	21-févr.	30' footing puis 5 x 1' vite 1' récup puis 10 x 30" x 30" puis 20' footing	vacances
jeudi	23-févr.	1h30 footing dont 5 côtes	vacances
Dimanche	26-févr.	départementale co ou VTT sortie de 3H avec au moins 1 H de bosses	vacances
mardi	28-févr.	1h30 footing dont 2 x 20' parcours "montagne" 5' entre les deux	vacances
jeudi	1er mars	30' footing puis 4 x 1'30 vite 1'30 récup puis 12 x 30" x 30" puis 20' footing	vacances
samedi	03-mars	Co de nuit orientoise	vacances
Dimanche	04-mars	VTT sortie de 3h	vacances
mardi	06-mars	30' footing puis 2 x (1' - 1'30 - 2' - 2'30 - 3') récup = temps de course puis footing 20'	
jeudi	08-mars	1h30 footing cool	
samedi	10-mars	co de nuit génération raid	
Dimanche	11-mars	départementale co ou VTT Cool 3H	
mardi	13-mars	1h30 footing dont 3 x 15' parcours "montagne" 5' entre les deux	
jeudi	15-mars	1h30 footing dont 3 x 10' vite récup = temps de course	
samedi	17-mars	co de nuit oahu	
Dimanche	18-mars	régionale co ac beauchamp ou 3H VTT dont 1 H parcours montagne	
mardi	20-mars	1h30 footing cool	
jeudi	22-mars	20' footing puis 5 x 3' - 3' puis 20' footing	
Dimanche	25-mars	raid multi compiègne ou régionale co attention changement d'heure !!	
mardi	27-mars	18h vtt vite sur single et cool sur grands chemins 19h course cool	
jeudi	29-mars	18h vtt parcours montagne 19h course cool	
Dimanche	1er avril	champ rég des clubs de co ou raid multi	
mardi	03-avr.	18h vtt les coteaux 19h course cool	
jeudi	05-avr.	18h vtt dont 6 x 3' vite 19h course dont 5 x 1' vite 1' lent	
Dimanche	08-avr.	raid multi flying aventure	