

Athlète(s) :

(es) dimanches sans c-pét → volé (Tourner les 5-les sans trouver)

10/10/2005
au
16/10/2005

Reprise

- P.P.G.
- L.D

21/11/2005
au
27/11/2005

W

L → 2x8x200
M P.P.G.
S Fasting
V 6x1200m

17/10/2005
au
23/10/2005

Reprise

L - 4x1000m @ 3' @ sensation
M - P.P.G.
S - 30'30"
V Fasting
Cross de la 1^{re} Forlès

28/11/2005
au
04/12/2005

R

- P.P.G.
Le Mureau

24/10/2005
au
30/10/2005

Reprise

- 1^{re}
- P.P.G.
S - 2x6x200m
V Fasting
Bike and Run

05/12/2005
au
11/12/2005

W

L 1^{re} 15
M P.P.G.
S → Fasting
V → 12x500m dans le bois @ 1'15

31/10/2005
au
06/11/2005

R

L Reprise
- P.P.G.

12/12/2005
au
18/12/2005

W

L 1^{re} 15 avec 2x15 A.M.
M P.P.G.
S 2x6x300m @ 40" @ 3'
V Fasting
Cross Jean Vilet

07/11/2005
au
13/11/2005

W

L 1^{re}
M - P.P.G.
S Fasting
V 6x1000m

19/12/2005
au
25/12/2005

W

L 1^{re} 30
M P.P.G.
S 1^{re}
V 3 retour du golf @ 3'30" @ 5'

14/11/2005
au
20/11/2005

W

L 1^{re}
M P.P.G.
S 2x12 A.M.
V Fasting + L.D

26/12/2005
au
01/01/2006

R

- P.P.G.
- 3x5x200m @ 30" @ 3'

Athlète(s) :

02/01/2006
au
08/01/2006

W

L: 1^h45' avec L.D.
M: P.P.G.
S: 1^h30'
V: 10 x 1000 m @ 2'30" (ne pas taper de deux)

09/01/2006
au
15/01/2006

W

L: 1^h45' avec 25' A.M.
M: P.P.G.
S: 10 x 300 m
V: footing
Départementaux de cross (5^e année)

16/01/2006
au
22/01/2006

R

L: 1^h45'
M: 1^h avec 15 L.D.

23/01/2006
au
29/01/2006

W

L: 1^h30'
M: P.P.G.
S: 2 x 7 x 400 m @ 1' (R) 5' trot
V: footing.
Régionale de Cross (Hobbes)

30/01/2006
au
05/02/2006

W

L: 1^h45'
M: P.P.G.
S: 1^h45'
V: 6 x 7 x 1200 m @ 2' trot

5/02 → début de la cure
de Tardiferm 1/500

06/02/2006
au
12/02/2006

R

L: Repos
M: P.P.G.
S: 1^h20' L.D.
Interdépartementaux (championnat)

13/02/2006
au
19/02/2006

W

L: 2^h
M: P.P.G.
S: 1^h
V: 2 x 7 x 500 m @ 1' (R) 5' trot

20/02/2006
au
26/02/2006

W

L: 1^h45'
M: P.P.G.
S: 8 x 2000 m @ 3'35" (R) 2'30"
V: 1^h30'

27/02/2006
au
05/03/2006

W

L: 1^h45'
M: P.P.G.
S: 15 x 200 m
V: footing.
Fleurbaey

06/03/2006
au
12/03/2006

R

L: 2^h
M: 1^h avec 10 L.D.

→ 7/03: début de la
cure d'Arkoamine
après le Tardiferm
2x/500

13/03/2006
au
19/03/2006

W

L: 1^h30'
M: P.P.G.
S: 2 x 8 x 200 m
V: footing.
OYE-PLAGE

20/03/2006
au
26/03/2006

W

L: 2^h
M: P.P.G.
S: 1^h30'
V: 4 x 5 km @ 5' @ 3'40"

Athlète(s) :

27/03/2006
au
02/04/2006



1^{er} 30 avec 30' à 3'45"

08/05/2006
au
14/05/2006



03/04/2006
au
09/04/2006



Gin cure de Tardiferm
et Arkotonic.

Marathon de Paris

15/05/2006
au
21/05/2006



10/04/2006
au
16/04/2006



22/05/2006
au
28/05/2006



17/04/2006
au
23/04/2006



29/05/2006
au
04/06/2006



24/04/2006
au
30/04/2006



05/06/2006
au
11/06/2006



01/05/2006
au
07/05/2006



12/06/2006
au
18/06/2006

