



Programme commun Trail - 5 séances / semaine

Semaine du 20/11 au 26/11

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération	Repos	Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA	Footing		Sortie longue
contenu	30min souple allure footing	<p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 10 mn PPG / Proprioception Sur une montée de 150 m : (on monte en intensité dans les montées, récup dans la descente) G1/G2 : 8x G3 : 6x G4 : 5x G5 : 4x Sur une boucle de 1000 m G1 / G2 : 900m AS 10 puis 100 m récup 800 m AS10 puis 200 m récup 700 m AS10 puis 300 m récup Ainsi de suite jusqu'à 100 m AS10. G3 : la même chose mais jusqu'à 400 m AS10 G4 : la même chose mais jusqu'à 500 m AS10 G5 : la même chose jusqu'à 600 m AS10 2 mn footing puis 1000 m AS10 (R=2')</p> <p>* Retour au calme 10 min</p>		Séance commune Run'in Club	30min souple allure footing		1h15/1h20 sortie trail (informations envoyées au plus tard jeudi soir)
Commentaires		19h15 parking de la passerelle		19h30 stade Guy Lefort			

Programme commun Trail - 5 séances / semaine



Semaine du 30 octobre au 5 novembre

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération	Repos	Endurance
type	Footing	Spécifique		VMA	Footing		Sortie longue
contenu	30min souple allure footing	<p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 10 mn PPG /Proprioception</p> <p>Spécifique « double pyramide ». (récup = moitié du temps). Intensité i3 en poussant dans les montées. G1/G2 : 1' / 2' / 3' / 4' / 5' / 6' / 5' / 4' / 3' / 2' / 1' G3 / G4 : 1' / 2' / 3' / 4' / 5' / 4' / 3' / 2' / 1' G5 : 1' / 2' / 3' / 4' / 5' / 4' / 3' / 2' / 1'</p> <p>*Retour au calme 10 mn i2</p>		Séance commune RIC	30min souple allure footing		1h15/1h20 sortie trail (informations envoyées au plus tard jeudi soir)
Commentaires		19h15 parking de la passerelle		19h30 stade Guy Lefort			