



Programme commun Trail - 5 séances / semaine

Semaine du 29/04 au 05/05

	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)</p> <p>Séance JERK</p> <p><u>G1 / G2 :</u> 4x(5x150 m côtes à bloc) (R=1' / R=50" / R=40" / R=30") Puis 2 mn footing puis 4x1000 m AS21 (R=2')</p> <p><u>G3/G4 :</u> 4x(4x150 m côtes à bloc) (R=1' / R= 50" / R=40" / R=30") Puis 2 mn footing puis 3x1000 m AS21 (R=2')</p> <p><u>G5 :</u> 4x(3x150 m côtes à bloc) (R=1' / R= 50" / R=40") 2 mn footing puis 2x1000 m AS21 (R=2')</p> <p>* Retour au calme 10 min</p>		Séance commune Run'in Club	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires		19h15 parking de la passerelle		19h30 stade Guy Lefort			



Programme commun Trail - 5 séances / semaine

Semaine du 06/05 au 12/05

	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	* Echauffement 15 mn Spécifique Pyramide en mode fartleack. On alterne 3' mn intense (ressenti i3) / 1' cool (i1) G1 : 40 mn G2 : 36 mn G3 : 32 mn G4 : 28 mn G5 : 24 mn *Retour au calme 10 mn i2		Séance commune RIC	30min souple allure footing		Sortie trail à définir ! 😊
Commentaires		19h15 parking de la passerelle		19h30 stade Guy Lefort			