



Programme été trail

Semaine du 22/07 au 28/07

	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 (Allure cool / footing) * Sur un parcours trail (celui de 750 m préférentiellement (pont La Madeleine)) : Fartlek nature : G1/G2/G3 : 8x (3' allure i3 / 1' allure i1) G4 / G5 : 7x (3' allure i3 / 1' allure i1) *Retour au calme 10 mn		* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 12x40'' (intensité fractionné), Récup 20'' *Retour au calme 10 mn	30min souple allure footing OU renforcement musculaire		Sortie trail
Commentaires							



Programme été trail

Semaine du 29/07 au 04/08

	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>* Sur une boucle de 1000 m avec montées / descentes (900 m avec accélérations dans les montées, calme en descente, et ressenti i3 à plat puis 2 mn récup)</p> <p>G1 : 8x G2 : 7x G3 : 6x G4 et G5 : 5x</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p>		<p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>* 6x (15'' / 30 '' / 45'')</p> <p>Objectif : même vitesse sur chacun des temps (attention à essayer de garder la même)</p> <p>R= même temps (ex : 15'' d'effort i5 = 15'' de récup i2)</p> <p>Récup entre les séries : 1 mn allure footing</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p>	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires							



Programme été trail

Semaine du 05/08 au 11/08

	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 (Allure cool / footing) * Sur un parcours trail (ou non ! 😊) 6mn i3 / 5 mn i2 (uniquement pour G1/G2) 4mn i3 / 3 mn i2 3 mn i3 / 2 mn i2 2 mn i3 / 1 mn i2 *Retour au calme 10 mn		* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 4x (15'' / 30 '' / 40 '' / 60'') Objectif : même vitesse sur chacun des temps (attention à essayer de garder la même) R= même temps (ex : 15'' d'effort i5 = 15'' de récup i2) Récup entre les séries : 1 mn allure footing *Retour au calme 10 mn	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires							



Programme été trail

Semaine du 12/08 au 18/08

	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 (Allure cool / footing) * Sur un parcours trail (ou non ! 😊) G1/G2 : 4x (2' / 6' / 2' en i3 = AS21) R= moitié du temps Récup entre les series : 1 mn G3 : 3x G4/G5 : 2x *Retour au calme 10 mn		* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 2x (15" / 30 " / 45 " / 60" / 120") Objectif : même vitesse sur chacun des temps (attention à essayer de garder la même) R= même temps (ex : 15" d'effort i5 = 15" de récup i2) Récup entre les séries : 1 mn allure footing *Retour au calme 10 mn	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires							