



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 19/08 au 25/08

	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 montée de 150m,            G1/G2 : 5x5x150m (i4/ récup i2 en descentes) (R=1' entre chaque série)            G3 : 5x4x150m (i4/ récup i2 en descentes) (R=1' entre chaque série)            G4 / G5 : 5x3x150m (i4/ récup i2 en descentes) (R=1' entre chaque série)</p> <p>Puis :            G1/G2/G3 : 3x1000 m AS21 (R=2' en i2)            G4/G5 : 2x1000m AS21 (R=2')</p>		<b>Frac club</b>	30min souple allure footing OU renforcement musculaire		Sortie trail
Commentaires		<b>19h15 parking de la passerelle, Lambersart</b>		<b>19h30 stade Guy Lefort</b>			

Programme trail saison 2024/2025



Semaine du 26/08 au 01/09

	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>Alterner : une boucle en trail / une boucle petit tour citadelle (dans ce cas 900m i3 ~ AS21)</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p>		<b>Frac club</b>	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires		<b>19h15 parking de la passerelle, Lambersart</b>		<b>19h30 stade Guy Lefort</b>			

Programme trail saison 2024/2025



Semaine du 02/09 au 08/09

	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 (type 750m, donné le jour même) : En fartlek : 4' d'efforts en i3 / 1mn récup i2 / 5 Squats G1 : 10x, G2 : 9x, G3 : 8x, G4 : 7x, G5 : 6x  *Retour au calme 10 mn		<b>Course de reprise à Verlinghem (4 kms)</b>	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires		<b>19h15 parking de la passerelle, Lambersart</b>		<b>19h30 stade Guy Lefort</b>			



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 09/09 au 15/09

	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 ! 😊 ) Escaliers : 10x pour G1 à G3, 8x pour G4 et 6x pour G5  750 m AS21 / 500 m AS10 / 250m AS5 / 500 m récup (à enchaîner, sans pauses) G1 : 8x / G2 : 7x / G3 : 6x / G4 et G5 : 5x *Retour au calme 10 mn		<b>Frac club</b>	30min souple allure footing		Sortie trail
Commentaires		<b>19h15 parking de la passerelle, Lambersart</b>		<b>19h30 stade Guy Lefort</b>			

Programme trail saison 2024/2025  
Semaine du 16/09 au 22/09

	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 un parcours trail Travail sur la vitesse ! (30'' / 45 '' / 60'' / 90'' / 120'' )</p> <p><b>Objectif : même vitesse sur chacun des temps (attention à essayer de garder la même)</b></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>G1/G2 : 4x</p> <p>G3 : 3X</p> <p>G4/G5 : 2x</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p>		<b>Frac club</b>	30min souple allure footing		<b>10 kms de Lambersart</b>
Commentaires		<b>19h15 parking de la passerelle, Lambersart</b>		<b>19h30 stade Guy Lefort</b>			