



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 06/01 au 12/01

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--------------|-----------------------------|--|----------|-------------------------------|---|--------|---------------|
| objectif | Récupération | Travail allure | Repos | Dev VMA | Récupération | Repos | Endurance |
| type | Footing | Spécifique | | VMA | PPG | | Sortie longue |
| contenu | 30min souple allure footing | <p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>* Sur une boucle trail (côté la Madeleine) et sur 1000 m, les faire en progressif : i2 sur 250 m puis i3 sur 500 m puis i4 sur 250 m (R=2' entre les séries)</p> <p>G1/G2 : 5x G3 : 4x G4 / G5 : 3x</p> <p>(exemple : 250m en 6' puis 500m en 5'30 puis 250m en 5')</p> | | Frac club | <p>Renforcement musculaire</p> <p>(programme PPG trail sur le site)</p> | | Sortie trail |
| Commentaires | | 19h15 parking de la passerelle, Lambersart | | 19h30 stade Guy Lefort | | | |

Programme trail saison 2024/2025



Semaine du 13/01 au 19/01

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--------------|--------------------------------|--|----------|-------------------------------|---|--------|---|
| objectif | Récupération | Travail allure | Repos | Dev VMA | Récupération | Repos | Endurance |
| type | Footing | Spécifique | | VMA | PPG | | Sortie longue |
| contenu | 30min souple allure footing | * Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * Le retour des séances aux Pyramides ! 😊 1x6' (R=3') 2x3 (R=1'30) 3x2' (R=1') 6x1' (R=30'') Montées rapides, descentes récup Même séance pour tous sauf pour G4/G5 qui s'arrêtent à 3x2' | | Frac club | Renforcement musculaire (programme PPG trail sur le site) | | Trail des Remparts de Gravelines |
| Commentaires | | 19h15 parking de la passerelle, Lambersart | | 19h30 stade Guy Lefort | | | |

Programme trail saison 2024/2025



Semaine du 20/01 au 26/01

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--------------|-----------------------------|---|----------|-------------------------------|--|--------|---------------|
| objectif | Récupération | Travail allure | Repos | Dev VMA | Récupération | Repos | Endurance |
| type | Footing | Spécifique | | VMA | PPG | | Sortie longue |
| contenu | 30min souple allure footing | <p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>* Sur une boucle trail : [2' / 5' / 2' en i3] (R= moitié du temps). Récup entre les séries : 2 mn + 30" de chaise</p> <p>G1/G2 : 4X G3 : 3x G4/G5 : 2x</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p> | | | Renforcement musculaire (programme PPG trail sur le site) | | Sortie trail |
| Commentaires | | 19h15 parking de la passerelle, Lambersart | | 19h30 stade Guy Lefort | | | |

Programme trail saison 2024/2025



Semaine du 27/01 au 02/02

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--------------|-----------------------------|---|----------|-------------------------------|--|--------|---------------|
| objectif | Récupération | Travail allure | Repos | Dev VMA | Récupération | Repos | Endurance |
| type | Footing | Spécifique | | VMA | PPG | | Sortie longue |
| contenu | 30min souple allure footing | <p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>* Jerk (mais pas suicide)</p> <p>* Sur une montée de 150 m</p> <p>G1/G2 : 3x(5x150 m)</p> <p>G3/G4 : 3x(4x150 m)</p> <p>G5 : 3x(3x150 m).</p> <p>Entre chaque série, récup différente : R=50'' puis R=40'' puis R=30''</p> <p>Puis</p> <p>G1 / G2 : 2x2000 m AS21</p> <p>G3 : 2x1500 m AS21</p> <p>G4/G5 : 2x1000 m AS 21 (R=2' entre les AS)</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p> | | Frac club | Renforcement musculaire (programme PPG trail sur le site) | | Sortie trail |
| Commentaires | | 19h15 parking de la passerelle, Lambersart | | 19h30 stade Guy Lefort | | | |