



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	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 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	* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * Sur une boucle trail : [2' / 5' / 2' en i3] (R= moitié du temps). Récup entre les séries : 2 mn + 30" de chaise G1/G2 : 4X G3 : 3x G4/G5 : 2x *Retour au calme 10 mn			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			