



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 28/04 au 04/05

	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 boucle trail : Série 1 : 2x4' i3 (R=1) / Série 2 : 3x2' i3 (R=1') / Série 3 : 4x1' i3 (R=1') / Série 4 : 6x30" i3 (r=30") G1 / G2 / G3 : Série 1 à Série 4 G4 / G5 : Série 1 à Série 3</p> <p>Retour au calme 10min</p>		Pas de fractio	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 05/05 au 11/05

	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>* Échauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>Sur boucle trail :</p> <p>Série 1 : 10' (7' allure i3 / 1' allure i4 / 2' allure i2)</p> <p>Série 2 : 8' (5' allure i3 / 1' allure i4 / 2' allure i2)</p> <p>Série 3 : 6' (4' allure i3 / 1' allure i4 / 1' allure i2)</p> <p>Série 4 : 4' (2' allure i3 / 1' allure i4 / 1' allure i2)</p> <p>Série 5 : 3' (1' allure i3 / 1' allure i4 / 1' allure i2)</p> <p>G1/G2 : Série 1 à Série 5</p> <p>G3 : Série 1 à Série 4</p> <p>G4/G5 : série 1 à Série 3</p> <p>Retour au calme 10min</p>		Pas de fractio	Renforcement musculaire (programme PPG trail sur le site)	Trail du Jambon	
Commentaires		19h15 parking de la passerelle, Lambersart		19h30 stade Guy Lefort			



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 12/05 au 18/05

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
objectif	Récupération	Travail allure	Repos	Dev VMA	Récupération	Repos	Sortie longue
type	Footing	Spécifique		VMA	PPG		
contenu	30min souple allure footing	<p>* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing)</p> <p>Séance à faire en binôme</p> <p>Montée en i4 (La Madeleine montée totale) Récup en descente 45" de chaise dos à dos (30" G5)</p> <p>G1/G2 7x G3 6x G4 5x G5 4x</p> <p>Puis sur boucle trail : G1/G2 : 4x5' i3 (R2') G3 : 3x5' i3 (R2') G4/G5 : 2x5' i3 (R2')</p> <p>*Retour au calme 10 mn</p>		Frac club	<p>Renforcement musculaire</p> <p>(programme PPG trail sur le site)</p>	Repos	Sortie trail
Commentaires		19h15 parking de la passerelle, Lambersart		19h30 stade Guy Lefort			

Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 19/05 au 25/05

	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>* Aux Pyramides : (30" / 60 " / 90 " / 120" / 160")</p> <p>Objectif : même vitesse sur chacun des temps (attention à essayer de garder la même)</p> <p>R= même temps (ex : 30" d'effort i4 = 30" de récup i2)</p> <p>Récup entre les séries : 1 mn allure footing</p> <p>G1/G2 : 4x G3 : 3x G4/G5 : 2x</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			