



Programme trail saison 2024/2025

Semaine du 23/06 au 29/06

	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 boucle trail 3mn i3 / 30 secondes i4 / 1 mn i1 G1/G2 : 9x G3 : 8x G4 : 7x G5 : 6x Retour au calme 10min		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 30/06 au 06/07

	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 : (15'' / 30 '' / 45 '' / 60'' / 1'15 / 1'30')</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>G1/G2: 4x</p> <p>G3/G4 : 3x</p> <p>G5 : 2x</p> <p>Retour au calme 10min</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 07/07 au 13/07

	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	* Echauffement 15 mn (Allure cool / footing) * 1ère série : 5'/3'/1' i4 (r= moitié du temps) 2ème série : 3'/2'/1' i4 (r=moitié du temps) 3ème série : 2'/40"/20" i4 (r=moitié du temps) R3' entre les séries G1/G2/G3 : toutes les séries G4/G5 : les 2 premières * Retour au calme 10 min		Frac club	Renforcement musculaire (programme PPG trail sur le site)	CHAMPIONNATS DE FRANCE	Sortie trail CHAMPIONNATS DE FRANCE
Commentaires		19h15 parking de la passerelle, Lambersart		19h30 stade Guy Lefort			



Programme trail saison 2024/2025

du 14/07 au 20/07

	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 les 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			