

OBJECTIF SORTIE 3 HEURES

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 12 au 18 octobre	FOOTING VALLONE 1H15	SURPRISE	REPOS Ou Footing 30'	Sortie longue 1h15 Basse intensité
Semaine 2 Du 19 au 25 octobre	VMA 12*30'30'	SEUIL 3*10' (80-85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active	1h end fond Ou vélo	Sortie longue 1h15 Basse intensité avec dénivelé
Semaine 3 Du 26 au 1 novembre	VMA 8*1'1'	SEUIL 4*7'30 (80-85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active	1h end fond Ou vélo	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 4 Du 2 au 8 novembre	VMA 14*30'30'	SEUIL 5*6' (80-85%VMA) avec 2'30 récup + R10 mn récup active	1h15 end fond Ou vélo	Sortie longue 1h45 TRAIL
Semaine 5 Du 9 au 15 novembre	FOOTING 45'	FOOTING 30' + SURPRISE	REPOS	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 6 Du 16 au 22 novembre	Cotes (FORD) 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélération+2*(10*80m) en cote récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 6*5' (80-85%VMA) avec 2'30 récup + R10 mn récup active	1h15 end fond Ou vélo	Sortie longue 2h TRAIL
Semaine 7 Du 23 au 29 novembre	Cotes (GENDARMERIE) 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélération+2*(10*100m) en récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 10'+7'+5' (80-85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active	1h15 end fond Ou vélo	Sortie longue 2h15 TRAIL
Semaine 8 Du 30 au 6 décembre	Cotes (ACR) 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélération+2*(10*80m) en cote récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 25'Echauffement+ 6'+5'+4'+3'+2'+1' De 85 à 105% wma récup sur moitié de l effort + R10 mn récup active	1h15 end fond Ou vélo	Sortie longue 1h45 TRAIL
Semaine 9 Du 7 au 13 décembre	VMA 10*30'30'	FOOTING 40'	REPOS	OBJECTIF 3H LIEU SURPRISE