

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 18 au 24 Janvier	Footing 30 mn 2*10 30 »30 » à 105 % VMA R=3	Footing de 45 mn	Sortie longue 1h20 à 70/75 % VMA	Footing 1h à 65% VMA v
Semaine 2 Du 25 au 31 Janvier	Footing 30mn 2*6*200m à 105% VMA r=30 » R=3mn	Footing 1h à 70% VMA	Footing 25mn + 2*4*400 à 95% VMA r=1mn R=3mn	Sortie longue 1h20 dont 2*10mn à 80/85 % VMA R=2
Semaine 3 Du 1 au 7 Février	Footing de 45 mn	Footing 25 mn 3*2000 allure semi R=2	Sortie longue 1h30 dont 2*15mn à 80/85 % VMA R=2	Footing 1h à 70% VMA v
Semaine4 Du 8 au 14 Février	Footing 30mn 2*8*200m à 105% VMA r=30 » R=3mn	Footing 25 mn 3*2000 allure semi R=2	Sortie longue 1h30 dont 2*15mn à 80/85 % VMA R=2	Footing 1h à 70% VMA v
Semaine5 Du 15 au 21 Février	Footing 30mn 2*6*300m à 100% VMA r=45 » R=3mn	Footing de 45 mn	Environ 9 Kms Chrono Rdv lieu-dit Courée	Footing recup 40 mn v
Semaine6 Du 22 au 28 Février	Cotes 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+2*(10*80m) en cote récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 3*10' (80-85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active	Sortie longue 1h30 TRAIL	Footing 1h à 70% VMA v
Semaine7 Du 1 au 7 Mars	Cotes 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+2*(10*100m) en récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 4*7'30 (80-85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active	Sortie longue 1h45 TRAIL	Footing 1h à 70% VMA v
Semaine8 Du 8 au 14 1Mars	Cotes (bien pentues) 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+2*(10*80m) en cote récup marche et trot + 15mn récup active	SEUIL 5*6' (80-85%VMA) avec 2'30 récup + R10 mn récup active	Sortie longue 1h30 TRAIL	Footing 1h à 70% VMA v
Semaine9 Du 15 au 21 Mars	Footing 1h	Footing 45 mn Vallonné	Trail de Bains	

ENTRAINEMENT HIVER 2021