

OBJECTIF TRAIL DE BOEUVRES

	mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 6 au 12 septembre	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 2 Du 13 au 19 septembre	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 3 Du 20 au 26 septembre	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 4 Du 27 septembre au 3 octobre	VMA 12*1'1'	FOOTING 40'	REPOS	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 5 Du 4 au 10 octobre	Cotes 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+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 1h45 TRAIL
Semaine 6 Du 11 au 17 octobre	Cotes 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+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 1h45 TRAIL
Semaine 7 Du 18 au 24 octobre	Cotes 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+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 1h30 TRAIL
Semaine 8 Du 25 au 31 octobre	VMA 10*30'30'	FOOTING 40'	TRAIL DE BOEUVRES	REPOS