

	Mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 3 au 9 Janvier	Footing vallonné de 1h	Cotes courtes	Sortie longue 1h20 à 70/75 % VMA	
Semaine 2 Du 13 au 16 Janvier	25'Échauffement +10*200m à 100% VMA R=30''/40''	25'Échauffement +3*800m à 90% VMA R=2mn	<b>SEUIL 1h30 bois</b> 1 <sup>er</sup> demi heure échauffement 2 ème demi heure avec 8*2mn (80-85%VMA) 3eme demi heure à 70-75%VMA	<b>OU Cross départemental</b>
Semaine 3 Du 17 au 23 Janvier	3*500/1000 Vitesse 10 r=1'30''	10mn à 70%+15mn à 80%+10mn à 85% +10*100m en cote +10 mn RAC	<b>SEUIL 1h30 bois</b> 1 <sup>er</sup> demi heure échauffement 2 ème demi heure avec 6*3mn (80-85%VMA) 3eme demi heure à 70-75%VMA	v
Semaine 4 Du 24 au 30 Janvier	Footing 30mn 2*6*200m à 105% VMA r=30 » R=3mn	Footing 45 mn 4*1000 allure semi R=2	<b>Sortie longue 2h TRAIL</b>	
Semaine 5 Du 31 janvier au 6 Février	Cotes longues	Footing 35 mn 1*1000 +1*2000+1*1000 R=2	Sortie longue 1h30 dont 2*15mn à 80/85 % VMA R=2	
Semaine 6 Du 7 au 13 Février	Footing 30mn 10*100m à 105% Récup 100m	Footing de 45 mn	<b>Sortie longue 2h TRAIL ou (dimanche trail les naturalaises)</b>	<b>OU</b> Sortie longue échauffement + 3*10mn à 80/85 % VMA R=2+ 10mn
Semaine 7 Du 14 au 20 Février	Footing 30mn 2*6*300m à 100% VMA r=45 » R=3mn Si course footing	Footing 25 mn 2*2000 allure 10KMS R=2	<b>Sortie longue 2h TRAIL</b>	<b>OU</b> Sortie longue échauffement + 2*20mn à 80/85 % VMA R=2+ 10mn
Semaine 8 Du 21 au 27 Février	Footing 30 mn 20* 30 »30 » à 100	Footing 25 mn 2*2000 allure semi R=3	<b>10kms de damgan</b>	<b>OU</b> Sortie longue 1h15 dont 3*10mn à 85/90 % VMA R=2
Semaine 9 Du 28 Février au 6 Mars	Footing 25 mn 2*2000 allure semi R=2	Footing de 45 mn	<b>TRAIL DE RIEUX</b>	<b>OU</b> Sortie longue 1h30 dont 2*15mn à 80/85 % VMA R=2
Semaine 10 Du 7 au 13 Mars	Footing 25 mn 2*2000 allure semi R=2	Footing 30mn 10*200m à 100% VMA r=30 »	<b>Sortie longue 1h30 TRAIL</b>	<b>OU</b> Footing 25 mn 1*5000 allure semi R=2
Semaine11 Du 14 au 20 Mars	Footing 30 mn 10* 30 »30 » à 100	Footing 45 mn	<b>Trail de Bains</b>	<b>OU SEMI ST ANDRE</b>

## ENTRAINEMENT HIVER 2022