

ENTRAINEMENT PRINTEMPS 2022

	Mardi	jeudi	samedi	dimanche
Semaine 1 Du 28 Mars au 3 Avril	10*1*1	Echauffement+ 5descentes +5cotes +RAC	SORTIE 2 H ENDURANCE	VELO
Semaine 2 Du 4 au 10 Avril	VMA 25'Echauffement +Educatifs+2- 3accélérations +6*1'/40''+2mn récup +6*30''/30''+2mn récup +6*15''/15''+10mn récup activ + R10 mn récup active	SEUIL sur terrain vallonné 25'Echauffement+ 12'/10'/8' (85%VMA) avec 3' récup + R10 mn récup active		
Semaine 3 Du 11 au 17 Avril	VMA 25'Echauffement +Educatifs+2-3 accélérations+10*1'/40''	Footing de 45 mn	TIKEN	OU ARZON TRAIL DE BORD DE MER
Semaine 4 Du 18 au 24 Avril	RECUP ALLURE A LA SENSATION RUCHE	Fartleck25'Echauffement +4*30 sec vite/r 30 sec/3 mn vite/r 30 sec/ 30 sec vite A 95"% VMA R=2mn+10 mn RAC	Sortie longue 1h30 TRAIL	Sortie longue 1h30 TRAIL
Semaine 5 Du 25 Avril au 1 Mai	30' footing échauff+ 2*6 descentes rapides 150m terrain souple (8%maxi recup cotes marche R :3' RC :10'	Fartleck 25'Echauffement +3*1 mn vite/r 30 sec/4 mn vite/r 30 sec/ 1mn vite A 95"% VMA	VELO Sortie 150kms	Sortie longue 1h30 TRAIL +RANDO APRES MIDI
Semaine 6 Du 2 au 8 Mai	Cotes (la ruche) 25'Echauffement +2*(10*100m) en cote à 5% récup marche et trot + 15mn récup active	Fartleck25'Echauffement +3*1 mn vite/r 30 sec/5 mn vite/r 30 c/ 1mn vite A 95"% VMA R=2mn+10 mn RAC	Sortie longue 1h30 TRAIL (COTES)	1h15 end fond Ou vélo
Semaine 7 Du 9 au 15 Mai	FOOTING libre VALLONE 1H La ruche	Footing de 45 mn	TRAIL DE COURNON	RECUP
Semaine 8 Du 16 au 22 Mai	FOOTING VALLONE 1H	Reconnaissance trail des garciaux 15KMS Rdv SALLE DE L'OUST	Sortie longue 2h TRAIL	1h15 end fond Ou vélo
Semaine 9 Du 23 au 29 Mai	10*1*1	Footing de 45 mn	TRAIL DES GARCIAUX	

Semaine 10 Du 30 Mai au 5 Juin	FOOTING DE RECUP POUR CEUX QUI ONT COURU SINON : 30' footing échauff+ 10*2' rapide (entre 95% et 100% FC max) sur chemin souple r:1'30	30' footing échauff+ 2*6 enchainement cotes+descentes (100M+100M environ). Recup 100M PLAT R :2' RC :10'	Sortie trail 20kms OU TRAIL DE LA TURBALLE	Sortie trail 20kms
Semaine11 Du 6 au 12 Juin	Echauffement+ 5descentes +5cotes +RAC	Footing de 45 mn	TRAIL DE ST NICOLAS DE REDON	VELO EN RECUP
Semaine12 Du 13 au 19 Juin	FOOTING libre VALLONE 1H	Fartlek 1h15	RANDO TRAIL 3H ou 2H de velo +1H course à allure lente Ou trail de GLENAC	30' footing échauff+ 10' allure soutenue R :2' +40' allure moyenne R :3'+10' allure soutenue+15' allure lente
Semaine13 Du 20 au 26 Juin	30' footing échauff+ 2*8*1'30'' rapide (entre 95%et100% FCmax) sur chemin souple r :1' R :2' RC :10'	Fartlek 1h15	30' Footing échauff+2*15' allure soutenue (commencer par 2'rapide finir par 2'rapide)	RANDO TRAIL 2H sur terrain varié
Semaine14 Du 27 Juin au 3 Juillet	30' footing échauff+ 10*30''/30''	FOOTING 30MN	Raid du golfe	
Semaine15 Du 4 au 10 Juillet				