

DÉCEMBRE	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 1er au 05	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT + tour valloné RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 2h 15 km max / 800 D+
2	Du 06 au 12	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT GRADINS + tour de piste chronométrée RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT PLIO + tour valloné RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	TRAIL AGAIN ONF : technique de descente
3	Du 13 au 19	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE6] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT + tour valloné RE6] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 3h, 1200 D+
4	Du 20 au 26	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT GRADINS + tour de piste chronométrée RE6] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT PLIO+ tour valloné RE6] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 3h, 1500 D+
5	Du 27 au 31	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE4] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT + tour valloné RE4] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 1h30, 900 D+
Indications	OBJECTIF : PPG = PRÉPA PHYSIQUE GÉNÉRALE							
	CT = circuit training, plusieurs exercices, renfo, cardio, gainage avec ou sans matériel, avec fiche technique en petit groupe							
	Tour de piste ou tour valloné : recup active stade ou parc, apprendre à gérer son intensité, son effort, chronométré (suivi de performance)							
	PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS							
PENSEZ À VOTRE FRONTALE ET CAMELBAK LE MARDI ET JEUDI								