

JUILLET	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 01 au 07	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + seuil haut tours sentier redoute scories, 7' x 4 rouge x 3 orange, recup 2' + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + enchaîner 6 côtes trinité x 2 orange x 3 rouge, seuil bas + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail urbain 15 km 800m D+
2	Du 08 au 14	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + Colorado 4 x 8' (rouge) x 7' (Orange) R'2 en descente au seuil haut + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + myocross max VMA même cotes que semaine dernière (AR) 30 sec de chaise avant chaque côte 6 côtes x 4 rouge, x 3 orange + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	SORTIE CLUB LE BARIL
3	Du 15 au 21	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	TEST TEMOR	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	ONF : seuil bas 3 x 12' rouge 3 x 10' orange R3 en descente	24H ONF		Sortie trail 20 km 1500m D+
4	Du 22 au 28	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + Colorado 3 x 10' rouge x 9' orange, recup 2'30 + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Séance itinérante trinité Montgaillard, seuil bas et relance sur le plat et descente, parcours AR chemin la vierge et ruelle tamarin x4 rouge x 3 orange	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail AR ONF 11km 800m D+

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Objectif 1 : du long du long du long, travail au seuil, long, dans l'inconfort

CÔTES : côte voie principal jusqu'au robinet, côte herbe, côte béton vers l'est, côte rondin x2, escaliers, toboggan,

NIVEAUX

Orange = +/-2 ans de CAP // rouge = +2 ans CAP (CAP COURSE À PIED), les niveaux ne sont pas obligatoires, ça peut dépendre de votre forme le jour J! N'hésitez pas à venir sur le groupe de niveau supérieur afin de vous tester. QUI PEUT LE PLUS PEUT LE MOINS.

SEUILS

Endurance fondamentale : 70/75% VMA // Seuil bas : 80/85% VMA // seuil haut : 85/90% VMA // VMA : 100% = max

PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFÉ DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS

CAMELBAK ET FRONTALE MARDI ET JEUDI

Indications