

JUIN	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 30 mai au 5 juin	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Seuil vigie : 1/4 1/4 1/4 > Recup 3 + 4/1 4/1 4/1 > Recup Stade	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + boucles trinité au seuil = 6 x 1/4 > R5 + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	TRAIL DE MINUIT	Sortie Trail 15 km 1500 D+
2	Du 06 au 12	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Seuil Colorado : 1/5 1/5 1/5 > Recup 3'30 + 5/1 5/1 5/1 Recup Stade	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + boucles trinité au seuil = 6 x 1/5 R5 + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail 20 km 2000D+
3	Du 13 au 19	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Seuil Colorado : 1/6 1/6 1/6 > Recup 4'30 + 6/1 6/1 6/1 Recup Stade	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + boucles trinité au seuil = 6 x 1/6 R5 + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	ULTRA MARATHON DES CIRQUES	Sortie trail 15 km 1000D+
4	Du 20 au 26	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Seuil ONF échauffement jusqu'au kiosque + 9' / R2'30 x 4 > Recup Parking	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + boucles trinité au seuil = 6 x 1/7 R5 + PPG	WEC JOUR 1 CILAOS PITON + BASSIN	WEC JOUR 2 CILAOS TOUR DU CIRQUE ANTIHORAIRE	WEC JOUR 3 BASSIN VITAL + PIKNIK
5	Du 27 juin au 03 juillet	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Seuil Vigie : échauffement stade + 7' / R2' x 4 > Recup Stade	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + boucles trinité au seuil = 6 x 1/6 R5 + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Footing cool ou petite sortie trail vallonné 10 km 800D+

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Objectif 1 : 4 semaines progressives + 1 semaine en baisse de volume

Objectif 2 : travail de seuil bas / haut en montagne sur des durées de plus en plus longue SEUIL HAUT LE MARDI // SEUIL BAS LE JEUDI // travaille de puissance

Objectif 3 : Être autonome en séance

NIVEAUX

Indications

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