MAI QUOI ?!?	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 02 au 08	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	**PPG**	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS **MAX** 30" chaise > 4S x 4M orange et rouge (S=série / M=montée) R3 entre les séries (**montée béton vers l'Est**) + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**SORTIE CLUB DU 07/05 N4**
2	Du 09 au 15	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	SEUIL VIGIE : (1/1 2/1 3/1 4/1) x 2 (en minute, ex 1 vite / 1 recup) // □ 20' seuil total	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS MAX 45" chaise > 3S x 6M orange / x 7M rouge R3 entre les séries (**montée zig zag de la butte**) + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**Sortie trail 30 km / 2000 d+**
3	Du 16 au 22	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	**TEST TEMOR VIGIE A/R : arriver échauffer départ 18h30 portail stade + PPG**	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS MAX 1' chaise > 3S x 5M Orange / 6M R3' entre les séries (**montée escaliers butte**) + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**Sortie trail bornage 20 km / 1500D+**
4	Du 23 au 29	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	SEUIL VIGIE : 1/1 2/1 3/1 4/1 5/1 R'2' entre les deux séries // □15' seuil total)	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS MAX 45" 3S x 5M orange / 3S x 6M R3' entre les séries (**montée butte toboggan**) + relaxation	DÉFI 24h ONF début 18h	DÉFI 24h ONF 18h fin	**Sortie trail 15 km / 1000 d+**

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Indications

Objectif 1 : se renforcer semaine 1/3 // PPG PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE // SERVIETTE TAPIS

Objectif 2 : être autonome en montagne (montre avec chrono), seuil bas semaine 2/4

Objectif 3 : travailler sur sa fatigue musculaire (myocross max), semaine 1/2/3/4

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 ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS

CAMELBAK ET FRONTALE MARDI ET JEUDI