

Plan Entraînement RAIDERS 2000 NOV 2019 -

	Lundi	mardi (REDOUTE)	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
04/11-10/11 2h50-3h cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT 30'+jog15'	<u>Repos</u>  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	  ↔	sortie 45' nature en endurance
11/11 - 17/11 3h05-3h20 cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT 30'+jog15'	<u>Repos</u>  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	  ↔	sortie 45'-1h nature en endurance (KALLA Nescafé)
18/11 - 24/11 3h20-3h40 cap	jog 30'-45' *	jog20'+ Seuil** 2x8'+CT30'+RC10'	<u>Repos</u>  	jog 20' +CT15'+ Jog 20'+ CT15'+RC10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	  ↔	sortie 1h30 nature rando cool
25/11 - 01/12 3h40-4h cap	jog 30'-45' *	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+« vite »10'+CT15' +RC5'	<u>Repos</u>  	jog20'+ Seuil** 2x8'+CT30'+RC10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	 + min 1h	sortie 1h30 nature rando cool (TransDimitile)
02/12 - 8/12 3h40-4h cap	jog 45'-1h *	jog 20' + <u>tec de cap</u> +8x1' <u>Test Fc max</u> côte+ RC 10'+CT20'	<u>Repos</u>  	jog 20' + Fartlek**** 7'+CT10'+ 7'+CT10'+7'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	  ↔	 sortie vallonnée
9/12 - 15/12	jog 45'-1h *	jog 20' + <u>tec de cap</u> + 2X(6x1')R1'boucle stade + CT30'+RC5'	<u>Repos</u>  	jog 20' + Fartlek**** 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	  ↔	 sortie vallonnée
16/12 - 22/12	jog 45'-1h *	jog 20' + <u>tec de cap</u> + 2X(6x1')R1'+ 2X(6x30'')R30''boucle stade+ CT20'+RC5'	<u>Repos</u>  	jog 20' + Fartlek**** 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 + min 1h	Trail'n Brunch La Savane Cap Lahoussaye+ Renfo Aquatique La saline les bains
23/12 - 29/12	jog 45'-1h *	<u>Repos</u> 	Joyeux Noël	<u>Repos</u>  	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 ↔	jog1h-1h15 ***
30/12 - 05/01	<u>Repos</u>  	JOUR DE L'AN	<u>Repos</u>  	jog 20' + Fartlek**** 7'+CT10'+ 7'+CT10'+7'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u> ↔	 sortie D+
06/01 - 12/01	jog 45'-1h *	Colorado jog 20' +5'R1'+5'R1'+5'R1'+CT15'	<u>Repos</u>  	jog 20' + tech de course + 6x1'30 en côte vite + CT 20'+RC5'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 ↔	 sortie D+ 2h libre
13/01 - 19/01	jog 45'-1h *	Vigie jog20' stade+route et traversée rivière +6'5'4'3'R1'+CT15'	<u>Repos</u>  	jog 20' + tech de course + 2x(4x1'30) R1' en côte vite + CT20'+RC5'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 +	 Sortie Club
20/01 - 26/01	jog 45'-1h *	Vigie jog 20' +5'R1'+5'R1'+5'R1'+CT10'(météo)	<u>Repos</u>	jog 20'+ tech de course + 3x(3x1'30) R1' en côte vite + CT20'+RC5'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 ↔	 sortie D+ 2h30 dont 20' au seuil
27/01 - 02/02	jog 45'-1h *	Vigie jog10' +tech de course et accélérations +6'5'4'3'R1'+montée Bel max +CT15'	<u>Repos</u>  	Trinité jog 10' +Tech de course + boucle Fartlek**** 7'R2'+ 7'R2'+7'R2'+CT10'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 +	 sortie D+ 2h30 avec 2 descentes supérieures à 10'
03/02 - 09/02	jog 45'-1h *	Colorado jog 20' +6'R1'+5'R1'+4'R1'+CT15'	<u>Repos</u>  	Trinité jog 10' +Tech de course + boucle Fartlek**** 8'R2'+ 8'R2'+8'R2'+CT10'	jog 30'-1h *** ou <u>Repos</u>	 ↔	 sortie 2h avec 2 cotes (2x10') au seuil
10/02 - 16/02	jog 30'-45' *	Vigie jog10' +tech de course et accélérations +6'R1'+5'R1'+4'R1'+Gainage 10'	<u>Repos</u>	Trinité jog 10' +Tech de course + boucle Fartlek**** 6'R2'+ 6'R2'+6'R2'+Gainage 10'	jog 30'-45' *** ou <u>Repos</u>	 ↔	 sortie 1h30 max cool relâché en descente

	Lundi	mardi (REDOUTE)	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	ANGLAIS
17/02 - 23/02	jog 30'-45' *	Colorado ou Vigie jog 10' + tech de course et accélérations + Montée rythme course + 3' puis vite 4'R1' + 3'R1' + 2'R1' + Gainage 10'	<u>Repos</u>	Trinité jog 10' + Tech de course + 30' boucles avec accélérations progressives sur chaque montée + Gainage 10'	<u>Repos</u>	jog 30' + 4 accélérations progressives 30"R1'	

Le mot des Coachs

**Séance Jog en Endurance à intensité cool: 65% à 75% de la FC Max. Se réalise sur terrain plat ou sur des ch pourcentage permet de travailler sa technique de prise d'appuis avant pied, vérifier cadence (22 prises d'appui 15''), travailler l'économie de course et faire des kilomètres en douceur. c'est sans doute la séance LA PLUS 11 problème articulaire, remplacer cette séance par une sortie vélo en ajoutant*

*****Fartlek: Séance ludique hors piste permettant de développer la VO2 max et travailler la technique à diff*

***Séance seuil: s'habituer à courir un peu plus en rythme et permet de relancer plus facilement pendant les c de Fréquence cardiaque sont proches de 85%-88% fc max*

**** Séance jog: 60% à 70% de la FC Max peut être remplacée par du vélo ou natation (pour soulager les mus*

	OBJECTIFS
04/11-10/11 2h50-3h cap	- Remise en route - Se renforcer de manière générale - Se concentrer sur la technique de prise d'appuis
11/11 - 17/11 3h05-3h20 cap	
18/11 - 24/11 3h20-3h40 cap	
25/11 - 01/12 3h40-4h cap	
02/12 - 8/12 3h40-4h cap	- Développer le moteur:VO2 Max - Se renforcer: travail sur instabilité, proprio, équilibre musculaire
9/12 - 15/12	
16/12 - 22/12	
23/12 - 29/12	
30/12 - 05/01	- Développer la Puissance Musculaire - Se renforcer: travail Gainage et proprioception
06/01 - 12/01	
13/01 - 19/01	
20/01 - 26/01	
27/01 - 02/02	- Se renforcer: travail Gainage et proprioception
03/02 - 09/02	
10/02 - 16/02	

	OBJECTIFS
17/02 - 23/02	
	remains à faible s du même pied en MPORTANTE! Si férentes allures. ourses . Les valeurs icles et articulations).