









































































Plan Entraînement RAIDERS 2000 MARS 2020

	Lundi	mardi (REDOUTE)	mercredi	jeudi (TRINITE)	vendredi	samedi	dimanche	OBJECTIFS
04/11-10/11 2h50-3h cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT 30'+jog15'	Repos  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+ vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	sortie 45' nature en endurance	- Remise en route - Se renforcer de manière générale - Se concentrer sur la technique de prise d'appuis □
11/11 - 17/11 3h05-3h20 cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT 30'+jog15'	Repos  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+ vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	sortie 45'-1h nature en endurance (KALLA Nescafé)	
18/11 - 24/11 3h20-3h40 cap	jog 30'-45' *	jog20'+Seuil* *2x8'+CT30'+RC10'	Repos  	jog 20' +CT15'+ Jog 20'+ CT15'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	sortie 1h30 nature rando cool	
25/11 - 01/12 3h40-4h cap	jog 30'-45' *	jog10'+CT15'+jog10'+ CT15'+« vite »10'+ CT15'+RC5'	Repos  	jog20'+Seuil**2x8'+CT30'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 +	sortie 1h30 nature rando cool (TransDimittile)	
02/12 - 8/12 3h40-4h cap	jog 45'-1h *	jog 20' + tec de cap +8x1' Test Fc max côte+ RC 10'+CT20'	Repos  	jog 20' +Fartlek*** * 7'+CT10'+ 7'+CT10'+7'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	1H MIN ou repos 	 sortie vallonée	-
9/12 - 15/12	jog 45'-1h *	jog 20' + tec de cap + 2X(6x1')R1'boucle stade + CT30'+RC5'	Repos  	jog 20' +Fartlek*** * 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou Repos	Repos 	 sortie vallonée	Développer le moteur:VO2 Max - Se renforcer: travail sur instabilité, proprio, équilibre musculaire
16/12 - 22/12	jog 45'-1h *	jog 20' + tec de cap + 2X(6x1')R1'+ 2X(6x30'')R30'' boucle stade+ CT20'+RC5'	Repos  	jog 20' +Fartlek*** * 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou Repos	 +	Trail'n Brunch La Savane Cap Lahoussaye+ Renfo Aquatique La saline les bains	
23/12 - 29/12	jog 45'-1h *	Repos 	Joyeux Noël	Repos 	jog 30'-1h *** ou Repos		jog1h-1h15 ***	
30/12 - 05/01	Repos  	JOUR DE L'AN	Repos  	jog 20' +Fartlek*** * 7'+CT10'+ 7'+CT10'+7'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou Repos	jog 30'-45' *** ou Repos	 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>	<u>Repos</u>  	 sortie D+ 2h libre	Développer la Puissance Musculaire - Se renforcer: travail Gainage et proprioceptio n
13/01 - 19/01	jog 45'-1h *	Vigie jog20' stade+route et traversée rivière +6'5'4'3'R1'+C	<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 accélération +6'5'4'3'R1'+m ontée 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'	- Se renforcer: travail Gainage et proprioceptio n
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'+	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 accélération +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	
17/02 - 23/02	jog 30'-45' *	Colorado ou Vigie jog10' +tech de course et accélération +Montée rythme course 10'puis vite4'R1'+3'R1'+ +2'R1'+ +Gainage 10'	<u>Repos</u>	Trinité jog 10' +Tech de course + 30' boucles avec accélération progressives sur chaque montée + Gainage 10'	<u>Repos</u>	jog 30'+ 4 accélération progressives 30''R1'		

24/02 - 1/03	Récup ou jog 30'-45' *	Redoute Jog 10'+ Accélération + proprio + 6x1'30 montée sentier + 30" chaise sous le pont puis descente cool + 10' End active + RM Gainage actif ballons	 Repos 	Trinité jog 10' + accélération + proprio + 2x4' vite R1'+3x2'R1' + 4x1'R1' + 10' cool + RM Escaliers gainage	jog 30'-1h *** ou Repos	  sortie 1h30 max (2x8 seuil en montée)	- Si TDA, Récup Lundi et mardi. (mardi possibilité jog 30') - Si CALD OU TDE refaire comme la semaine précédente.
2/03 - 8/03	jog 45'-1h *	Redoute Echauf 10'+ proprio + rdv pont 2x1'30 montée sentier + 30" chaise et 30" squat sous le pont puis descente À faire 3x + 10' cool + RM Gainage actif ballons	 Repos 	Trinité jog 10'+accélération + proprio + 2x6' vite R1'+ 2x4' vite R1'+3x2'R1' + 4x1'R1' + 10' cool + RM Escaliers+gainage	jog 30'-1h *** ou Repos	 1 heure min ou repos sortie 2h max (3x6' seuil en montée)	-Développer sa puissance aérobie - Se renforcer son économie de course
9/03 - 15/03	jog 45'-1h *	Redoute Echauf 15'+ 4 lignes droites en accélération recup 1' entre chaque + gammes+ TEST VMA Piste demi Cooper + 10' cool + RM proprio et Gainage actif ballons	 Repos 	Trinité jog 10'+accélération + proprio + 2x6' vite R1'+ 2x4' vite R1'+2x3'R1' + 2x2'R1'+10' cool + RM Escaliers+gainage	jog 30'-1h *** ou Repos	  Trail'n Brunch Bassin Vital + PIQUE NIQUE DU CLUB	

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 chemins à faible pourcentage permet de travailler sa technique de prise d'appuis avant pied, vérifier cadence (22 prises d'appuis du même pied en 15"), travailler l'économie de course et faire des kilomètres en douceur. c'est sans doute la séance LA PLUS IMPORTANTE! Si problème articulaire, remplacer cette séance par une sortie vélo en ajoutant [SEP]

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

**Séance seuil: s'habituer à courir un peu plus en rythme et permet de relancer plus facilement pendant les courses . Les valeurs 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 muscles et articulations).