

Semaine	Date	Lundi	Mardi STADE	Mercredi	Jeudi TRINITE	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	du 28 sept au 04 oct	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 1h)	Sentier redoute : Proprioception + technique de course + Fartlek 2x8' (30"/30") Tempo feeling + RM + Étirements	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	GR : footing 70% FCM 30' + 3x100m ligne droite VMA // proprioception + technique de course + JERK 6x2 tempo feeling + RM escaliers + étirements + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne : Rando course 2h ONF, parking > robinet > parking
2	Du 05 au 11 oct	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 1h)	GR : repos ou footing 20' + 5x100m lignes droites VMA // stade : Proprioception + technique de course + Fartlek 2x8' (40/20) S1 VMA S2 tempo feeling + RM escalier + Étirements + Relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos pour grand raid / footing 70% 30 min // Proprioception + technique de course + JERK seuil bas côtes 3x3 + RM + Étirements + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne : Rando course 2h30 max: Colorado, vigie, redoute
3	Du 12 au 18 oct	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 1h)	GR : footing 20' 70% VMA/FCM // Proprioception + technique de course + Fartlek 3x8' S1 1/1 S2 30/30 S3 1/1 + RM escalier + étirements + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + JERK seuil bas côtes 4x3 + RM + Étirements + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	SORTIE N2 : boucle du Domitile
4	Du 19 au 25 oct	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 1h)	VIGIE : Proprioception + technique de course + Fartlek 2x8' S1 et S2 1/1 (R'2) + RM escalier + étirements	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos pour grand raid / footing 70% 30 min // Proprioception + technique de course + JERK seuil bas côtes 5x3 + RM + Étirements	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne : Rando course 3h/3h30 ONF > MAMODE CAMP > ONF
5	Du 26 oct au 1er nov	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 1h)	Sentier redoute : Proprioception + technique de course + Fartlek 2x8' S1 et S2 30/30 (R'2) + RM cailloux blancs + Étirements	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos pour grand raid / footing 70% 30 min // Proprioception + technique de course + JERK tempo feeling côtes 4x3 + RM + Étirements + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne : Rando course 2h VIGIE x 2

Reprise progressive de la nouvelle année. Tempo feeling : au ressenti d'effort (vous mettez le rythme sur lequel vous vous sentez bien). S1 ou S2 = Série une et série deux.

Explications

JERK : début d'année seuil bas. JERK = une côte divisée en trois plots de plus en plus éloigné. Travail de puissance musculaire, gestion d'effort sur la montée et la descente.

Cases GRAND RAID : pour celles et ceux qui veulent ou vont faire une grosse sortie sur les dates du grand raid. Vous avez des indications dans les autres cases du document. Je suis là pour vous conseiller si besoin. Pensez à faire du vélo pour limiter les traumatismes de la course à pied sur les genoux.