

JUIN	Date	Lundi	Mardi sentier redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 01 au 06	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 10km)	Proprioception + technique de course + 3x2' r1' R1 + 2x3' + recup 5' + renfo + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + 3/4 allé retour butte trinité (montée descente) + renfo + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie trail : 2h30 à 3h, 1000 à 1500m D+
2	Du 07 au 13	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 10km)	Proprioception + technique de course + 4x2' r1' R1 + 3x3' + recup 5' + renfo + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + 4/5 allé retour butte trinité (montée descente) + renfo + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	SORTIE CLUB RECO MASCA 34,5 km 2300m D+ (+ retour montagne)
3	Du 14 au 20	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 10km)	Proprioception + technique de course + 5x2' r1' R1 + 3x3' + recup 5' + renfo + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + 5/6 allé retour butte trinité (montée descente) + renfo + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie trail : 2h30 à 3h, 1000 à 1500m D+
4	Du 21 au 27	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 10km)	Proprioception + technique de course + 6x2' r1' R1 + 2x3' + recup 5' + renfo + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + 6/7/8 allé retour butte trinité (montée descente) + renfo + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie trail : 3h à 4h, 1500 à 2000m D+
5	Du 28 au 30 juin	*Footing récup 70% VMA de la durée habituelle (objectif : 10km)	Proprioception + technique de course + 5x2' r1' R1 + 2x3' + recup 5' + renfo + relaxation	Repos ou footing ou Séance natation ou Sortie Vélo	Proprioception + technique de course + 4/5 allé retour butte trinité (montée descente) + renfo + relaxation	Footing récup 1h max ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie trail : 2h30 à 3h, 1000 à 1500m D+
Explications	TRINITÉ : FRACTIONNÉ COURT ET RAPIDE : VITE EN MONTÉE ET VITE EN DESCENTE							
	Valloné au niveau de la grosse butte du parc de la trinité = une montée et une descente en allé retour compte pour 1 fois							
	Endurance fondamentale : 70/75% VMA // Seuil bas : 80/85% VMA // seuil haut : 85/90% VMA // VMA : 100% = max							
	MOIS DE JUIN : FRACTIONNÉS COURTS & PPG							
PENSEZ À VOTRE FRONTALE ET CAMELBAK LE MARDI ET JEUDI								