

OCTOBRE	Date	Lundi	Mardi frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 27 sept au 03 octobre	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE6 Rouge = 15x1/2 / Orange = 7x1/2 x 2 (R3) / Jaune = 4x1/2 x 3 (R3) + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE7/8 4x3/2 parcours avec pente douce + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 2h 15 km max / 1500m D+
2	Du 04 au 10	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE6 Rouge = 10x3/1' // Orange = 4x3/2' x 2 (R3) // Jaune = 2x3/2' x 3 (R3) + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE7 : 6 x 5/1' + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Footing pied nu herbe 1h
3	Du 11 au 17	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE6 15"/15" x 20 x 3 (R3) S1 herbe, S2 sentier redoute, S3 vigie + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE6 : 1/2' x 5 (R2) + 1/1' x 5 (R2) + renforcement musculaire+ relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 1h30 RE8
4	Du 18 au 24	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	NON COUREURS GRAND RAID : Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + RE6 : 15"/30" x 20 (herbe, nu pied) + renforcement musculaire+ relaxation // COUREURS GRAND RAID : 30 min footing cool pieds nus + 6x100m RE5	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Matin pour tous les coureurs : petit footing de reveil + étirements doux // départ DIAGONALE DES FOUS 21h	MASCAREIGNES 1h // pour TDB étirements matinaux, depart 21h		
Indications	LUNDI MERCREDI VENDREDI RENFO							
	20 squats, 20 fentes, 30 pompes, 4 minutes de gainage, 20 descentes de marche excentrique sur chaque jambe							
	PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS							
	PENSEZ À VOTRE FRONTALE ET CAMELBAK LE MARDI ET JEUDI							