

NOVEMBRE	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 1er au 07	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	AVEC MATTHIEU	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	AVEC MATTHIEU	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 08 au 14	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	AVEC MATTHIEU	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	FÉRIÉ pas d'entraînement // pique nique Colorado + olympiades	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Sortie club : boucle du moulin Kader // Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne : boucle moulin Kader si pas dispo samedi
3	Du 15 au 21	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE4] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT + tour valloné RE4] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 1h30, 500 D+
4	Du 22 au 28	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + [CT + tour valloné RE5] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 1h30, 600 D+
5	Du 29 au 30	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + [CT + tour de piste chronométrée RE4] + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	X planif décembre	X planif décembre	X planif décembre	X planif décembre
Indications	OBJECTIF : découverte trail et réathlétisation							
	CT = circuit training, plusieurs exercices, renfo, cardio, gainage avec ou sans matériel, avec fiche technique en petit groupe							
	Tour de piste ou tour valloné : recup active stade ou parc, apprendre à gérer son intensité, son effort, chronométré (suivi de performance)							
	PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS							
PENSEZ À VOTRE FRONTALE ET CAMELBAK LE MARDI ET JEUDI								