

février 22		Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 31 janvier au 06 février	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 6 x 30/30 R1 + 6 x 40/20 R1'30 + 4 x 15/15 R5' + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 6 x 30/30 R1 + 6 x 40/20 R1'30 + 4 x 15/15 R5' en parcours vallonné + pliométrie escalier + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne 15 km max / 1200 D+	
2	Du 07 au 13	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 8 x 30/30 R2 + 6 x 40/20 R1'30 + 4 x 1/1 R5' + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 8 x 30/30 R2 + 6 x 40/20 R1'30 + 4 x 1/1 R5' en parcours vallonné + pliométrie escalier + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	SORTIE CLUB 4	
3	Du 14 au 21	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 8 x 30/30 R2 + 6 x 40/20 R1'30 + 6 x 1/1 R5' + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 8 x 30/30 R2 + 6 x 40/20 R1'30 + 6 x 1/1 R5' en parcours vallonné + pliométrie escalier + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne 25 km 1500 D+	
4	Du 21 au 26	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 3 x 40/20 R1 + 4 x 1/1 R1 + 4 x 1'30/1'30 R5' + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + 3 x 40/20 R1 + 4 x 1/1 R1 + 4 x 1'30/1'30 R5' en parcours vallonné + pliométrie escalier + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne 15 km 1200 D+	
Indications		OBJECTIF : DEVELOPPER SA VMA / PMA							
		Semaine 1 = 8 minutes à intensité VMA // Semaine 2 = 12 minutes à intensité VMA // semaine 3 = 14 minutes à intensité VMA = 12 minutes à intensité VMA							
		Sortie club : Sentier Scout - Cayenne - Sentier Augustave 25km / 1650 D+ // Raccourci possible : - 8km par Ilet à Malheur							
		PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS							
		CAMELBAK ET FRONTALE MARDI ET JEUDI							