

MARS ATTACK	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 28 fev au 6 mars	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = 40s UP/ 1' DOWN + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = 40s UP/ 1' DOWN (côte voie principale à partir du robinet) + renforcement musculaire + 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 + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = première moitié des côtes 40s UP/ 1' DOWN // seconde moitié (5, 6, 7) 40s UP / 50s DOWN + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = première moitié des côtes 40s UP/ 1' DOWN // seconde moitié (5, 6, 7) 40s UP / 50s DOWN (même côte semaine 1) + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	SORTIE CLUB 2 SENTIER SCOUT BORD >>> MARTIN M
3	Du 14 au 21	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = première moitié 40s UP/ 50s DOWN // seconde moitié (5, 6, 7) 40s UP / 45s DOWN, + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 15 = première moitié 40s UP/ 50s DOWN // seconde moitié (5, 6, 7) 40s UP / 45s DOWN, (côte herbe) + renforcement musculaire + 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 + JERK sur côte 150m jaune 12 orange 15 rouge 18 = premier tiers 40s/1' // second tiers 40s/50s // dernier tiers 40s/45s + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 12 orange 15 rouge 18 = premier tiers 40s/1' // second tiers 40s/50s // dernier tiers 40s/45s (même côte que semaine 3) + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie montagne 15 km 1200 D+ OU REPOS POUR TDA
5	Du 28 mars au 03 avril		Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 12/15 = premier tiers 40s/1' // second tiers 40s/50s // dernier tiers 40s/45s + renforcement musculaire + relaxation		Proprioception + gammes ABCD + coordination plots + JERK sur côte 150m jaune 9 orange 12 rouge 12/15 = premier tiers 40s/1' // second tiers 40s/50s // dernier tiers 40s/45s (côte béton) + renforcement musculaire + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	TRAIL DES ANGLAIS

OBJECTIF : solliciter le VO2max de manière progressive grâce à un travail en côte courte, sur des allers-retours.

OBJECTIF SECONDAIRE : favoriser l'autonomie en entraînement. Pensez à avoir une montre (pas high-tech mais une montre chrono au moins)

Mardi redoute : les groupes ne seront pas ensemble sur la même côte, vous changerez chaque semaine 1) côte stade : du portail au jardin 2) côte scories 3) sentier redoute vallonné // sem1 : jaune côte stade / orange côté scories / rouge sentier redoute (vous vous décalerez d'une côte vers la gauche chaque semaine)

Indications

Niveaux Jaune = débutant CAP // orange = 2 ans de CAP // rouge = +2 ans CAP (CAP COURSE À PIED), les niveaux ne sont pas obligatoires, ça peut dépendre de votre forme le jour J! N'hésitez pas à venir sur le groupe de niveau supérieur afin de vous tester. QUI PEUT LE PLUS PEUT LE MOINS.

Sortie club 3 : 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