LAVIGNE	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 04 au 10	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	**TRINITÉ** : JERK 12 montée en 1' : 4 x 1 up, 1' down // 4 x 1 up, 50" down // 4 x 1 up, a fond down (**TDA = recup active**)	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	**REDOUTE** : TEST VMA MINI COOPER 6 MIN AU SEUIL STADE (en duo) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**SORTIE CLUB N4**
2	Du 11 au 17	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	DÉBUT SEUIL VIGIE COLORADO 2 groupes, départ portail stade et début sentier valloné // 2x3' x3 au seuil, r1' entre les reps et R1' entre les séries toujours en montée // PPG + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	JERK 12 montée en 1'30 // 4 x 1'30 Up n down // 4 x 1'30 Up, 1'15 down // 4 x 1'30 Up, a fond en descente	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**Sortie trail bornage 20 km / 1500 d+**
3	Du 18 au 24	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	DÉBUT SEUIL VIGIE COLORADO 2 groupes, départ portail stade et début sentier valloné // 3x3' x2 + 2x3' au seuil, r1' entre les reps, R2' entre les séries toujours en montée // PPG + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS MAX 30" chaise > 3 x 5 orange / 6 rouge R3' entre les séries + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**TRAIL AGAIN PIC ADAM**
4	Du 25 avril au 01 mai	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	DÉBUT SEUIL VIGIE COLORADO 2 groupes, départ portail stade et début sentier valloné // 4x3' au seuil, r1' entre les reps, R2' entre les séries toujours en montée // PPG + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes athlétiques + MYOCROSS MAX 45" chaise > 4 x 5 orange / 6 rouge R4 entre les séries + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou **Sortie Vélo**	**Sortie trail 15 km / 1000 d+**

OBJECTIFS

Indications

Objectif 1 : début de travail au seuil ventilatoire (80 à 85% de sa VMA), semaine 3

Objectif 2 : être autonome en montagne (montre avec chrono), SEMAINE 1

Objectif 3 : travailler sur sa fatigue musculaire (myocross max), semaine 3

NIVEAUX

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.

SEUILS

Endurance fondamentale : 70/75% VMA // Seuil bas : 80/85% VMA // seuil haut : 85/90% VMA // VMA : 100% = max

PENSEZ À VENIR ÉCHAUFFER DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS

CAMELBAK ET FRONTALE MARDI ET JEUDI