

JUILLET	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	Proprioception + gammes + fractionnés courts : 10 x 30/30 (herbe / piste / tour de stade) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts : 10 x 30/30 en parcours légèrement vallonné + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Sortie 9 du club de nuit : Stade Halte la > la redoute 34 km 1700D+	
2	Du 11 au 17	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts : 8 x 40/20 R4 + 8 x 30/30 R4 (herbe / piste / tour de stade) + PPG (Dont pliométrie)	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts : 8 x 45s/15s R4 + 7 x 40/20 R4 (en parcours vallonné) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail urbain 15 km 800m D+
3	Du 18 au 24	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts : 10 x 1'1" + 10 x 15"/15" (herbe / piste / tour de stade) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts : Rouge 8 x montée descente AR de la butte // Orange 6x + PPG (dont pliométrie)	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Trail de la rivière des galets (39km ou 13km)	Sortie trail 20 km 1500m D+
4	Du 25 au 31	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + échauffement 10 min tour de piste + fractionnés courts pyramidales : 1/1 1/2 1/3 1/4 1/3 1/2 1/1 (1lente/1rapide, piste, herbe, tour de stade) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + fractionnés courts pyramidales : 1/1 1/2 1/3 1/4 1/3 1/2 1/1 (1lente/1rapide, en parcours vallonné) + PPG	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail AR ONF 11km 800m D+

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Objectif 1 : retravailler le fond et le cardio en FRACTIONNÉS COURTS / LONGS

Objectif 2 : renforcement des chaînes musculaires // profond // différentes types de contractions : isométrique, concentrique, excentrique et pliométrie

Objectif 3 : récupération optimale des mois précédents

NIVEAUX

Indications
Orange = +/- 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 ÉCHAUFFÉ DIRECTEMENT AUX ENTRAÎNEMENTS

CAMELBAK ET FRONTALE MARDI ET JEUDI