

SEPTEMBRE	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 29 août au 4 septembre	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprio + gammes + seuil haut sentier redoute 5 x 7' R2 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	ONF Proprio + gammes + seuil bas 5 x 7' R2 + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	10 km du port ou vélo en recup de la semaine	Pique nique du club - Ermitage
2	Du 05 au 11	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprio + gammes + seuil haut sentier redoute 6 x 7' R2 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	ONF Proprio + gammes + seuil bas 6 x 7' R2 + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Prépa GR : 24h non stop - Cilaos > redoute 93 km / 6628m D+	
3	Du 12 au 18	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprio + gammes + VMA sentier redoute OU piste : 15 / 13 x 1'15" / 45" + R2 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprio + gammes + VMA côte béton , rondin x 15 / 13 + R5 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail 20 km / 1500m D+
4	Du 19 au 25	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprio + gammes + VMA sentier redoute OU piste : 13 / 11 x 1'30" / 1' + R2 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprio + gammes + VMA côte toboggan , zig zag béton x 13 / 11 + R5 + renfo gradin	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie trail 15 km / 800 à 1000m D+

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Objectif 1 : travail de seuils et VMA

Prépa GR : les 24h sont pour tout le monde, ceux qui font la mascareignes ne pas dépasser 65km

NIVEAUX

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.

Indications

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