

OCT	Date	Lundi	Mardi redoute frontale	Mercredi	Jeudi TRINITE frontale	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Du 26 sept au 02 octobre	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + 800/1000/1200/1000 x 2 r2 / R4 + renfo + étirement passif	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + 5 x 6' seuil bas parcours vallonné + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	GR Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	
2	Du 03 au 09	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + 600/800/1000/800 x 2 r2 / R4 + renfo + étirement passif	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Jeudi 06 = AG DU CLUB + POINT GESTION COURSE GRAND RAID + APÉRO	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	SORTIE CLUB CILAOIS PITON DES NEIGES HELLBOURG 28km 2000m D+ // OU Sortie montagne randonnée GR 20km / 1500/1800m D+ MAX	
3	Du 10 au 16	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + 400/600/800/600 x 2 r2 / R4 + renfo + étirement passif	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + 3 x 8' seuil bas parcours vallonné + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	GR Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	
4	Du 17 au 23	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + gammes + GR footing cool + 7/8 x 400m avec accélération progressive en ligne droite ET les autres seuil haut 7/8 x 400m R1' + renfo + étirements + relaxation	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	GRAND RAID			
5	Du 24 au 30	*Footing récup 70% VMA + renfo jambe et gainage	Proprioception + GR footing pieds nus ou vélo + gammes + 5/6 x 400m R1' + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Proprioception + gammes + 4 x 5' seuil bas parcours vallonné + renfo	Vélo OU renforcement musculaire jambe et gainage	Repos ou Séance natation ou <u>Sortie Vélo</u>	Sortie montagne 20 km / 1500m D+ AR ONF MAMODE

OBJECTIFS // INFORMATIONS

Objectif 1 : prépa finale avant GR = seuils et baisse du volume d'entraînement

Objectif 2 : dernier réglage sur le renforcement musculaire

Objectif 3 : coureurs du GR mettez du vélo dans vos semaines pour limiter les traumatismes lors de la CAP (limiter impacts sol)

NIVEAUX

Jaune = commence à courir ou vient d'arriver au club, 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 VITESSE OU FCM

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