

Plan Entraînement RAIDERS 2000 NOV - DEC 2019

	Lundi	mardi (REDOUTE)	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	OBJECTIFS
04/11-10/11 2h50-3h cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT30'+jog15'	Repos  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 ↔ 	sortie 45' nature en endurance	- Remise en route - Se renforcer de manière générale - Se concentrer sur la technique de prise d'appuis □
11/11 - 17/11 3h05-3h20 cap	jog 30'-45' *	jog30' encadré + CT30'+jog15'	Repos  	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+vite10'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	sortie 45'-1h nature en endurance (KALLA Nescafé)	
18/11 - 24/11 3h20-3h40 cap	jog 30'-45' *	jog20'+Seuil**2x8'+CT30'+RC10'	Repos  	jog 20' +CT15'+ Jog 20' + CT15'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	sortie 1h30 nature rando cool	
25/11 - 01/12 3h40-4h cap	jog 30'-45' *	jog10'+CT15'+jog10'+CT15'+« vite »10'+CT15'+RC5'	Repos  	jog20'+Seuil**2x8'+CT30'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 min 1h	sortie 1h30 nature rando cool (TransDimitile) +	
02/12 - 8/12 3h40-4h cap	jog 45'-1h *	jog 20'+ tec de cap +8x1' Test Fc max côte+ RC 10'+CT20'	Repos  	jog 20' +Fartlek**** 7'+CT10'+ 7'+CT10'+7'+CT10'+RC10'	jog 30'-45' *** ou Repos	 	 sortie vallonnée	
9/12 - 15/12	jog 45'-1h *	jog 20' + tec de cap + 2X(6x1'')R1'boucle stade + CT30'+RC5'	Repos  	jog 20' +Fartlek**** 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou Repos	 	 sortie vallonnée	
16/12 - 22/12	jog 45'-1h *	jog 20' + tec de cap + 2X(6x1'')R1'+ 2X(6x30'')R30''boucle stade+ CT20'+RC5'	Repos  	jog 20' +Fartlek**** 8'+CT10'+ 8'+CT10'+8'+CT10'+RC10'	jog 30'-1h *** ou Repos	 min 1h	Trail'n Brunch La Savane Cap Lahoussaye+ Renfo Aquatique La saline les bains +	
23/12 - 29/12	jog 45'-1h *	Repos 	Joyeux Noël  	Repos  	jog 30'-1h *** ou Repos		jog1h-1h15 ***	

Le mot des Coachs

*Séance Jog en Endurance à intensité cool: 65% à 75% de la FC Max. Se réalise sur terrain plat ou sur des chemins à faible pourcentage permet de travailler sa technique de prise d'appuis avant pied, vérifier cadence (22 prises d'appuis du même pied en 15"), travailler l'économie de course et faire des kilomètres en douceur. c'est sans doute la séance LA PLUS IMPORTANTE! Si problème articulaire, remplacer cette séance par une sortie vélo en ajoutant 

****Fartlek: Séance ludique hors piste permettant de développer la VO2 max et travailler la technique à différentes allures.

**Séance seuil: s'habituer à courir un peu plus en rythme et permet de relancer plus facilement pendant les courses. Les valeurs de Fréquence cardiaque sont proches de 85%-88% fc max

*** Séance jog: 60% à 70% de la FC Max peut être remplacée par du vélo ou natation (pour soulager les muscles et articulations).