



PLAN ENTRAINEMENT DU 19/08/24 au 18/10/24

Lundi : RV au stade des Avirons (complexe sportif) à 18h PETANTES !!!

Mercredi : RV au camping de l'Etang Salé Les Bains à 19h30

Vendredi : RV au stade des Avirons (complexe sportif) à 19h30

PERIODE

BLOC 1 (3 séances)

BLOC 2 (3 séances)

PREPARATION GENERALE

INTERVAL TRAINING (21/08 au 04/09)

INTRODUCTION COTES (18/09 au 09/10)

Lundi 19 août	PPG	X		Lundi 23 sept	PPG		
Mercredi 21 août	Boucle fond coulée verte	Fractionné court 2 x (10 x (30" / r 30")) r 2'	RE 9/10	Mercredi 25 sept	Antenne	Myocross 8 à 10 montées 30" + r 30" chaises	RE 8/10
Vendredi 23 août	Stade	X		Vendredi 28 sept	Stade	2 x (5 x 300 / r 1') / r 4' entre blocs	
Lundi 26 août	PPG			Lundi 30 sept	PPG		
Mercredi 28 août	Piste cyclable	Fractionné court Pyramide 4x1' + 3x1'30" + 2x2' + 3x1'30" + 4x1' (r 1/2)	RE 9/10	Mercredi 02 oct	Antenne	Pente douce antenne 2x (30"/1'15"/2'/1'15"/30") descente soutenue récup 2' entre les 2 blocs	RE 8-9/10
Vendredi 30 août	Stade	X		Vendredi 04 oct	Stade	4 x 3 tours / r 2'	
Lundi 02 sept	PPG			Lundi 07 oct	PPG		
Mercredi 04 sept	Boucle fond coulée verte	Fractionné court (récup "pincée") 6 à 8 x (30" / r 30") - r 2' 6 à 8 x (30" / r 20") - r 2' 4 à 6 x (30" / r 10")	RE 9/10	Mercredi 09 oct	Antenne	Myocross 2, le retour !!! 5 à 6 x (montées 45" / r 30' chaise) + 5' footing récup + 5 à 6 x (montées 45" / 5 squat jumps)	RE 8/10
Vendredi 06 sept	Stade	3 x 10' - 3 allures		Vendredi 11 oct	Stade	8 x 400 / r 1'30"	
Lundi 09 nov	PPG			Lundi 14 oct	PPG		
Mercredi 11 sept	Parcours de santé	Séance 3 Ateliers 30' : 3 x explo / 3 x marches / 3 x côte courtes	RE 7/10	Mercredi 16 oct	Coulée verte	Rappel fractionné court 3 x (3' r 1'30") / 3 x (2' r 1') / 3 x (1' r 30")	RE 9/10
Vendredi 13 sept	Stade	X		Vendredi 18 oct	Stade	Boucle escalier - descente dojo 30'	
Lundi 16 sept	PPG						
Mercredi 18 sept	Abeille Némoto	Jerk 3 ou 4 x montée 30" + récup plot 2 3 ou 4 x montée 30" + récup plot 1 3 ou 4 x montée 30" + pas de récup	RE 9/10				
Vendredi 20 sept	Stade	Test VMA 					

MAY THE ORANGE FORCE BE WITH YOU

Niveau	Allure	Fréquence cardiaque	Essoufflement	Ressenti d'effort
10	Super haut dans les tours	Fc max	Respiration limite, j'halète	Extrêmement difficile
9	Ça va super vite	90/95 % Fc max	Difficulté à poser la respiration	Très difficile
8	Ça va très vite	85/90 % Fc max	Essoufflement prononcé	Difficile
7	Ça commence à aller vite	75/80 % Fc max	Essoufflement, difficulté à parler	Un peu difficile
6	Je sens que je commence à faire un effort	70/75 % Fc max	La respiration commence à être délicate	Légère difficulté
5	J'accélère quand je veux	65/70 % Fc max	Contrôle respiratoire	Assez confortable

Source : LACROIX Eric, *Trail ! Tome 2 - Planifier et s'entraîner*, Amphora, 2018