



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