

Entraînements groupe Trail

SEPTEMBRE 2022							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 01 au 04		30 VMA 2x(5x30-30) ou 2x(7x30-30) RC=2' Plan		1 accé. Cotes, Plat 15' ou 20' Monaco			4
Semaine du 05 au 11		6 Pyramide 1'-2'-3'-3'-2'-1' ou 1'-2'-3' 4'-3'-2'-1' RC=moitié tps Courbebaisse		8 VMA 7x1' / RC=1' ou 10x1' / RC=1' Plan			11
Semaine du 12 au 18		13 Seuil 4 x 5' ou 3 x 5' RC=1'30 Plan		15 Travail en côte 30x30 2 montées montée des Lions Espace des arts			18 ETB
Semaine du 19 au 25		20 Fartlek 2 Trs ou 3 Trs Mine Parking Gavaresse		22 montée fort de la Colle Noire par les Lions Espace des arts			25
Régénération							
Semaine du 26 au 30		27 Seuil 2x8' / RC=2' Berthière Espace des arts		29 Footing 1h env. Colle noire Parking Gavaresse		1	
En rouge: RDV hors gymnase		Férié		Début des séances 18h		vacances scolaires	