

PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

7 SEMAINES à environ 80/90 kms (Jérémie R)

Lundi 5 /05 (S1)	Mardi 06/05	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
FOOTING 12 KMS TRAIL ALLURE LIBRE	FOOTING 45' EF LE MATIN + SEANCE DU SOIR ECHAUFFEMENT 20' + 12 x 1' EN COTE Récup sur la descente. + 10' retour au calme	SORTIE LONGUE TRAIL 20KMS	VTT 1H OU FOOTING 10KMS TRAIL	REPOS	FOOTING PLAT 12 KMS	SORTIE TRAIL 15KMS
Lundi 12/05 (S2)	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
REPOS	SORTIE TRAIL 15KMS ALLURE LIBRE	LE MATIN FOOTING 10KMS COOL /EF CIRCUIT PLAT + LE SOIR 10 KMS TRAIL Rythmé	SORTIE LONGUE avec travail en côtes. Footing jusqu'au parc du vivier à Auber puis effectuer 10 fois la montée et la boucle de 980m De la Broken Race + Retour Mézières en récup !	VTT 1H00 allure libre ET/ OU RENFORCEMENT 30'	Echauffement 20' + 8' AS 10K Récup 2' + 12' AS 21K Récup 2 ' + 5' AS 5K + Retour au clame 5'	SORTIE TRAIL 15 KMS

PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

7 SEMAINES à environ 80/90 kms (Jérémie R)

Lundi 19 (S3)	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
REPOS	FOOTING ACTIF SUR DU PLAT 12KMS	VTT 1H OU RUN 50' ALLURE LIBRE	50' FOOTING EF LE MATIN + LE SOIR ECHAUFFEMENT 25' + 6 X 1000M AS 10KMS RECUP 1'30 + 10' RAC	SORTIE LONGUE TRAIL 1H50 Allure libre mais essayer de travailler dans chaque montée jusqu'à épuisement et marche. Si la montée passe intégralement tant mieux !	REPOS OU FOOTING TRAIL 12KMS FACILE OU VTT 1H00	SEANCE DE COTES ECHAUFFEMENT + 15 X 25'' en cote récup en trottinant sur la descente. + 15' RAC
Lundi 26 (S4)	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 01
REPOS	Séance fartlek sur parcours nature 12KMS décomposée comme ça : 20' de chauffe + 10 x 1'/1' + retour au calme en EF	FOOTING PLAT 1H00	REPOS OU VTT 45' OU RENFORCEMENT 35'	FOOTING 50' LE MATIN EF + Après-midi séance de côtes 20' chauffe + 10 X 80 M en côte Recup 1'30 sur la descente si possible + 10' RAC	FOOTING plat 15kms allure libre	SORTIE LONGUE TRAIL 2H10 avec 2 blocs de 15' allure soutenue récup 4'

PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

7 SEMAINES à environ 80/90 kms (Jérémie R)

Lundi 02/06 (S5)	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
REPOS DEBUT DE SEMAINE ALLEGEE AVANT GROS WEEK END	FOOTING 1H00 GIBOIN AVEC 6 X 2' VITE /1'LENTE	VTT 1H00-1H30 OU FOOTING PLAT EN EF 1H00	REPOS SEMAINE ALLEGEE AVANT GROS WEEK END OU RENFORCEMENT 30' MAX	Footing 10 kms EF	MATIN Séance rappel AS 10kms 4 x 2000m AS10K récup 1'20'' + 10' RAC SOIR 45' FOOTING EF	SORTIE LONGUE TRAIL SUR LA FATIGUE DE LA VEILLE 2H20' ALLURE LIBRE TEST ALIMENTATION ECT ..
Lundi 9 (S6)	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
REPOS	SORTIE TRAIL AVEC 10-12KMS AVEC 10' ACTIVE EN MODE PLUS TENDUE	VTT OU REPOS OU RENFORCEMENT	SORTIE TRAIL FACILE 12KMS	VTT 50' Ou 1H00 EF	MATIN Séance rappel AS 21 pour garder du rythme 2 x 4000m récup 2'30'' +10'RAC SOIR Footing récup 45'	SORTIE LONGUE TRAIL 1H40' Avec 1 bloc de 20' à allure soutenue à partir de la 45eme minute.

PREPARATION TRAIL – OBJECTIF 4 PILIERS

7 SEMAINES à environ 80/90 kms (Jérémie R)

Lundi 16 (S7)	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22/06
REPOS Semaine allégée	SORTIE PLATE AVEC 5 X 3' Recup 1' EN FARTLEK SUR LE GIBOIN	Sortie Trail 8 / 10 kms max allure facile sans forcer 135/140 bpm max	Echauffement 20' Sortie plate avec 6 à 8 x 30''/30'' + 15' RAC	REPOS	Footing 30' + 3 x 150 m veille de course. Ou Repos	TRAIL DES 4 PILIERS BAZAINVILLE

CYRIL PICARD – CLUB ATHLETIQUE AUBERGENVILLE