

PLAN TRAIL 35KM 11-12/2020 TRAILERS MONCOUTANT

	Semaine 44	Semaine 45	Semaine 46	Semaine 47	Semaine 48	Semaine 49	Semaine 50	Semaine 51	Semaine 52
	26/10/2020	02/11/2020	09/11/2020	16/11/2020	23/11/2020	30/11/2020	07/12/2020	14/12/2020	21/12/2020
LUNDI									
MARDI	seance ppg ludique	2 x (3 x 500) r=1' R=2'30" VMA 90-95% Volume 3000m	10 x 300 r=45" VMA 100-105% Volume 3000m	4 x (200 + 1000) r=30" + r=2' VMA 90-95% Volume 4800m	3 x (500 + 400 + 300 + 200) r=1' R=3' VMA 100% Volume 4200m	800 + 1600 + 2000 + 1600 + 800 r= 2' VMA 80% Volume 6,8 km	4 x (100+200+300+200+100) r=30" R=2' VMA 105% Volume 3,6 km	repos	3*5 (1'/45") R=2'
MERCREDI									
JEUDI	Footing 1h avec 4 x 2' r1' VMA 65%	2 x 8 (30"x30") r=1' VMA 105-110%	4 x (400 + 600) r=1' VMA 95% Volume 4000m	en pyramide 2 x (20" + 30" + 40" + 50" + 1' + 1'15" + 1'30") r = équivalente VMA 100%	3000 + 2000 + 3000 r = 3' AS 42 Volume 8000m	10 x 300 r45" R2'30" VMA 100-105% Volume 3000m	Footing 30' + 5 diagonales	Footing 30'	6 x 300 r=1'30"
VENDREDI									
SAMEDI									
DIMANCHE	Sortie Longue VMA 70% 1h45 La virée des puces 10 ou semi	Sortie Longue VMA 65% 2h (avec 3x10' 80%)R2'	Sortie Longue VMA 70% 2h	Sortie Longue VMA 65% 2h30 (avec 3x20 à 80%) R3' CO Forêt de Moulière	Sortie Longue VMA 65% 2h30 (avec 3x15 à 80%) R3' OU Trail des sangliers 16km poitiers	Sortie Longue VMA 70% 1h15	35 km Course du père Noël	Sortie Longue VMA 65% 1h	Sortie Longue VMA 65% 10km Magné

Si ajout d'une séance privilégier le footing

Libre de faire la sortie longue le samedi ou un autre jour (éviter le lendemain de fractionné)

Il est possible d'intégrer un travail d'allure au milieu de sa sortie longue Ex: 3 x 3 minutes AS10

Les séances seront précédées d'un échauffement (15') + travail des gammes + 4 accélérations sur 100m et se termineront par un footing (10') + renforcement musculaire + assouplissements

r= récupération entre répétition

R= récupération entre série

AS10 : Allure visée sur 10 kms entre 85% et 90% de la VMA

AS21 : Allure visée sur Semi-Marathon entre 80% et 85% de la VMA

AS42 : Allure visée sur Marathon entre 75% et 80% de la VMA